

# WAT MIJ HELPT

Jongeren in kwetsbare omstandigheden aan het woord over beschermende factoren door middel van Storytelling



# WAT MIJ HELPT

## Jongeren in kwetsbare omstandigheden aan het woord over beschermende factoren door middel van Storytelling

### **Auteurs**

Nesrien Abu Ghazaleh

Rosanna Schoorl

Stefanie van Zal

### **Redactie**

Ton Guiking

### **Afdeling**

KMR Hogeschool van Amsterdam

### **Datum**

Juli 2025

2025 copyright Hogeschool van Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Hogeschool Amsterdam.

## INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING .....	5
Risiko's voor de ontwikkeling van jongeren .....	5
Combinatie van risicofactoren.....	5
Onderzoeksdoelen en onderzoeksvragen.....	6
2. THEORETISCH KADER.....	8
2.1 Kwetsbare jongeren.....	8
2.1.1 Jongeren in armoede .....	8
2.1.2 Jonge mantelzorgers.....	9
2.1.3 Kinderen van ouders met psychiatrische problematiek en/of verslaving (KOPP/KOV) .....	10
2.2 Veerkracht.....	12
2.2.1 Individuele factoren .....	13
2.2.2 Sociale factoren .....	14
2.2.3 Maatschappelijke factoren.....	15
2.3 Afsluitend: de stem van de jongeren zelf.....	16
3. METHODE .....	17
3.1 Het onderzoeksteam .....	17
3.2 Werving en selectie .....	18
3.3 Steekproef.....	18
3.3.1 KOPP/KOV-jongeren.....	19
3.3.2 Jongeren in armoede .....	19
3.3.3 Jonge mantelzorgers.....	20
3.3.4 Achtergrondgegevens van de respondenten.....	21
3.4 Dataverzameling via Storytelling.....	22
3.4.1 Setting en opzet workshops .....	23
3.4.2 Reflectiegesprekken .....	24
3.4.3 Slotconferentie .....	24
3.5 Datasaturatie, dataverwerking en analyse .....	25
3.5.1 Datasaturatie .....	25
3.5.2 Dataverwerking .....	25
3.5.3 Analyse.....	25

4. RESULTATEN JONGEREN .....	27
4.1.2 Moment van bewustwording .....	28
4.2 Het verhaal van de jongeren – de reis van A naar B .....	30
4.2.1 Tegenslag .....	30
4.2.2 Tegenstanders.....	32
4.2.3 Helpers en hulp .....	35
4.2.4 Hulp .....	40
4.2.5 Hoe gaat het nu? .....	42
4.2.6 De les .....	42
5. ERVARINGEN EN TERUGKOPPELING PRAKTIJK .....	45
5.1 Ervaringen workshop.....	45
5.2 Terugkoppeling praktijkpartners .....	46
5.3 Slotconferentie .....	47
6. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN .....	49
6.1.1 Leren praten .....	49
6.1.2 Een positieve identiteit.....	50
6.2 Sociale factoren .....	50
6.2.1 Iemand die je begrijpt .....	51
6.2.2 Een veilig sociaal netwerk .....	51
6.3 Maatschappelijke factoren .....	52
6.3.1 Op tijd hulp krijgen .....	52
6.3.2 Praktische en materiële ondersteuning .....	52
6.3.3 Aandacht op school.....	53
6.4 Beantwoording van de onderzoeksvragen.....	53
6.5 Aanbevelingen .....	54
6.6 De opzet van het onderzoek: reflectie .....	55
6.6.1 Werving van deelnemers.....	55
6.6.2 De workshops .....	56
BIBLIOGRAFIE.....	58

## 1. INLEIDING

Veel kinderen en jongeren groeien in Nederland onder gunstige omstandigheden op. Een niet te verwaarlozen aantal jongeren groeit echter op in kwetsbare posities. Deze jongeren ervaren vaak meerdere problemen tegelijkertijd, zoals armoede, een zorgverantwoordelijkheid voor een ouder of naaste met fysieke beperkingen, psychische problemen en/of verslavingsproblemen (Nuijen et al., 2019; Wiersma & Van der Kooi, 2017). Ongeveer 5% van de minderjarige kinderen in Nederland loopt een armoederisico, wat in de grote steden op kan lopen tot rond de 10% (CBS, 2023). Bovendien heeft één op de zes kinderen tussen twaalf en zestien jaar een zorgverantwoordelijkheid (SCP, 2020) en telt Nederland jaarlijks 671.000 ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (Dorselaer et al., z.d.).<sup>1</sup> Deze cijfers onderstrepen het belang van onderzoek naar factoren die deze kwetsbare jongeren kunnen helpen om met hun situatie om te gaan.

### Risico's voor de ontwikkeling van jongeren

Er is al veel bekend over de risico's voor de ontwikkeling van jongeren die opgroeien onder ongunstige omstandigheden. Zo weten we dat opgroeien in armoede kan leiden tot lagere schoolprestaties, voortijdig schoolverlaten, psychosociale problemen, probleemgedrag, slechte gezondheid en op lange termijn zelfs jeugdcriminaliteit, werkloosheid en armoede op volwassen leeftijd (Hoff, 2010; SER, 2017; Wiersma & Van der Kooi, 2017). Jongeren die langdurig zorgdragen voor een naaste, ervaren vaker psychosomatische klachten, minder tevredenheid met hun leven en meer stress (Borger, 2015). School- en studieprestaties lijden onder deze situatie; hoewel signalen van vroegtijdig schoolverlaten niet bevestigd zijn, worden het behalen van lagere studiepunten en het oplopen van studieovertraging wel vaker gerapporteerd voor deze groep (Borger, 2015; Kwekkeboom et al., 2017; Stolk & Kwekkeboom, 2019). Ook lopen kinderen van ouders met psychische aandoeningen en/of verslavingsproblemen een groter risico om zelf psychische en verslavingsproblemen te ontwikkelen (Dean et al., 2010). Een groot deel van de volwassenen met dergelijke problemen is zelf opgegroeid in gezinnen waar één of beide ouders dezelfde problemen hadden (Havinga et al., 2014).

### Combinatie van risicofactoren

Rutter toonde al in 1979 aan dat het samengaan van meerdere risicofactoren bij de ontwikkeling van jongeren die opgroeien in een kwetsbare positie leidt tot meer negatieve

---

<sup>1</sup> Kinderen die opgroeien in een gezin met iemand met een langdurige zorgvraag of beperking, worden als mantelzorggezien, omdat zij naar alle waarschijnlijkheid een zorgdruk of verantwoordelijkheid ervaren, of hierdoor aan zorg van een van de ouders tekortkomen. Dit geldt dus ongeacht de hoeveelheid mantelzorgtaken die zij uitvoeren en geldt ook voor de jongeren die opgroeien in een gezin met iemand met psychische of verslavingsproblematiek. Feitelijk zijn deze groepen dus niet zo gescheiden van elkaar als ze in dit onderzoek worden behandeld.

gevolgen dan wanneer de risico's geïsoleerd voorkomen (Rutter, 1979). Echter, kennis van de invloed van risicofactoren leidt niet automatisch tot tijdige herkenning van deze kwetsbare omstandigheden. Armoede, mantelzorg en verslavingsproblematiek binnen het gezin worden doorgaans niet kenbaar gemaakt door jongeren (Stolk & Kwekkeboom, 2019). Het gevolg is dat scholen en/of hulpverlenende instanties vaak pas alarm slaan of ingrijpen wanneer er overduidelijke signalen van problemen zijn. Daarbij komt dat hulpverleners niet altijd invloed kunnen hebben op alle risicofactoren die gerelateerd zijn aan deze problemen. Sommige van deze factoren zijn statisch, zoals leeftijd, geslacht en eerdere criminele geschiedenis, terwijl andere factoren, zoals middelenmisbruik en (anti)sociale attitudes, dynamisch zijn en daardoor vatbaar voor interventie. Dynamische risicofactoren kunnen in de loop van de tijd veranderen en hebben doorgaans een grotere invloed op het leven van een jongere (Heffernan & Ward, 2017). Naast factoren die een risico vormen zijn er ook factoren die juist een beschermende functie kunnen hebben. Het is daarom belangrijk voor professionals en vrijwilligers om te weten hoe ze deze beschermende factoren kunnen versterken om zo de invloed van risicofactoren te verkleinen. Hier is echter momenteel nog maar beperkte kennis over beschikbaar.

### Onderzoeksdoelen en onderzoeksvragen

Dit onderzoek richt zich op het identificeren van factoren die door jongeren (12-27 jaar) die opgroeien of zijn opgegroeid in kwetsbare posities als helpend worden ervaren. Het gaat hierbij om drie categorieën: jongeren in armoede, jongeren met een zorgverantwoordelijkheid en jongeren met ouders met verslavings- of psychische problematiek. Deze drie groepen zijn gekozen vanwege het feit dat hun kwetsbare omstandigheden kunnen leiden tot grote ontwikkelingsrisico's. Om erachter te komen wat de jongeren als helpend ervaren in hun opgroeien, zijn in dit onderzoek zowel de helpende als tegenwerkende krachten die van toepassing waren op hun opgroeien in kaart gebracht. De methode die wij hierbij hanteerden was die van Storytelling.

Deze verkenning sluit aan bij vragen vanuit de praktijkpartners die betrokken zijn bij peer-support en naschoolse activiteiten, aangezien zij met hun aanbod een belangrijke rol kunnen spelen in het leven van jongeren en willen weten of het aanbod aansluit bij de behoefte van de jongeren. Met deze kennis kunnen betrokken praktijkorganisaties hun interventies en ondersteuningsaanbod beter afstemmen op de betreffende doelgroepen. Het onderzoek levert bruikbare tools en aanpassingen op voor professionals en vrijwilligers die met jongeren werken, zodat zij tijdig ondersteuning en hulpverlening kunnen bieden en beter kunnen aansluiten bij de behoeften van jongeren in kwetsbare omstandigheden. In samenwerking met praktijkorganisaties hebben wij onderzocht hoe de hulpbronnen die jongeren ook echt als helpend ervaren, tijdig kunnen worden benut. Daarnaast hebben wij de methode Storytelling als tool verder ontwikkeld zodat deze door huidige en toekomstige professionals gebruikt kan worden.

De volgende onderzoeksvragen staan centraal:

- Welke factoren in hun brede leefomgeving ervaren jongeren uit de drie respondentengroepen als helpend?
- Welke voorzieningen en activiteiten in de brede leefomgeving, zoals het handelen van professionals of vrijwilligers, ervaren jongeren uit de drie respondentengroepen als helpend en hoe zijn deze tijdig te activeren?
- Zijn er overeenkomsten en verschillen tussen en binnen de drie respondentengroepen, en zo ja, welke?
- Op welke manier kan de opgedane kennis aangaande het identificeren van helpende factoren en het tijdig activeren daarvan worden toegepast in de hulpverleningspraktijk en voor preventie? Zijn er factoren gebonden aan een specifieke respondentgroep of (ook) factoren die voor alle drie de groepen gelden?

Het rapport wordt gepresenteerd in de volgende structuur: eerst zullen we in het theoretisch kader een uitgebreid overzicht geven van eerder onderzoek, waarbij we zowel de relevante literatuur als de theoretische concepten die ons onderzoek ondersteunen behandelen. Vervolgens zullen we de toegepaste onderzoeksmethode van Storytelling nader toelichten en ingaan op de werving en selectie van respondenten en de analyse van de data. Tot slot zullen we onze bevindingen en conclusies delen, gebaseerd op de resultaten van ons onderzoek. Ook geven we hier een reflectie op de beperkingen van het onderzoek.

## 2. THEORETISCH KADER

In dit hoofdstuk brengen we aan de hand van de meest relevante literatuur in kaart wat er al bekend is over wat jongeren helpt bij het opgroeien in kwetsbare omstandigheden. Resultaten uit eerder onderzoek tonen aan dat kinderen in armoede, kinderen met een chronisch zieke naaste, en kinderen van ouders met psychiatrische problematiek of verslaving (KOPP/KOV), elk met zowel de invloed van algemene, als doelgroep-specifieke risicofactoren te maken kunnen krijgen. Daarnaast is er ook veel onderzoek gedaan naar wat jongeren veerkrachtig maakt, en wat hen helpt om ondanks de aanwezigheid van de invloed van risicofactoren toch (psychisch) gezond op te groeien. Om de factoren die bijdragen aan veerkracht te beschrijven, gebruiken we een raamwerk van Nuttman-Shwartz (2012), waarbij een onderverdeling is gemaakt naar individuele, sociale of maatschappelijke factoren. Tot slot beschrijven wij wat de meerwaarde is van het centraal stellen van het perspectief van jongeren zelf in dit kennisgebied.

### 2.1 Kwetsbare jongeren

Opgroeïende jeugdigen en jong-volwassenen in de leeftijdsgroep van 10-23 jaar zitten allemaal in de (pre-of post-) adolescentiefase, welke los van eventuele kwetsbare thuissituaties, op zichzelf ook uitdagingen met zich meebrengt. Tijdens de adolescentie ontwikkelt het brein zich, gepaard met hormonale schommelingen, verhoogd zelfbewustzijn en gevoeligheid voor sociale druk, wat de kans op risicovol gedrag vergroot (Compas, 2004; Steinberg, 2005). Onvoldoende sociale acceptatie in deze identiteitsvormende fase kan de mentale gezondheid negatief beïnvloeden (Blakemore, 2018; Steiner et al., 2019). Jongeren ervaren dan vaker conflicten, schuldgevoelens en sociaal isolement (Romijn et al., 2010). Naast leeftijdsgebonden risico's speelt de invloed van meer algemene factoren, zoals onveilige gehechtheid, trauma, en/of sociale problemen, zoals pesten of conflicten thuis, een rol (Boden et al., 2018). Hoe ernstiger en langduriger de invloed van deze risicofactoren, hoe groter de impact op welzijn, schoolprestaties en sociale integratie (Appleyard et al., 2005). Kwetsbare groepen, zoals de doelgroepen in dit onderzoek, lopen extra risico. In 2.1.1 gaan we hier dieper op in.

#### 2.1.1 Jongeren in armoede

In 2022 liep gemiddeld 5,2% van de kinderen in Nederland het risico om op te groeien in een gezin met armoede. In de grote steden zoals Amsterdam, Rotterdam en Den Haag, ligt dat aantal hoger en gaat het om zo'n 10% van de kinderen (CBS, 2023).

De risicofactoren die specifiek gelden voor jongeren die opgroeien in armoede zijn te herleiden op de gezinsstresstheorie, de investeringstheorie en de leefomgeving. Volgens de gezinsstresstheorie komen de consequenties van opgroeien in armoede voor kinderen voort uit de stress die ouders en kinderen ervaren door het arm zijn (Bunt & Orobio de Castro, 2022). Dit kan bijvoorbeeld de ouderschapskwaliteiten van ouders beïnvloeden waardoor zij hun kind niet optimaal kunnen ondersteunen in alles wat het nodig heeft (Machell et al.,

2016). De investeringstheorie houdt in dat ouders niet over de middelen, zowel financieel als anderszins, beschikken om voldoende te kunnen investeren in hun kind, waardoor het minder kansen heeft dan andere kinderen (Bunt & Orobio de Castro, 2022). Voorbeelden hiervan zijn minder deelname aan sport of hobby's, sociale uitsluiting door oude kleding of andere signalen van armoede, of niet kunnen bezoeken van verjaardagen vanwege een gebrek aan geld voor een cadeautje. Uit onderzoek van Giesen & Bunt naar de ervaringen van jongeren in armoede bleek dat de invloed van armoede vooral gevoeld wordt in sociale situaties, bijvoorbeeld wanneer kinderen wegens gebrek aan geld ergens niet aan mee kunnen doen of iets niet kunnen kopen dat andere kinderen wel hebben (Giesen & Bunt, 2023). Tot slot blijkt dat de kwaliteit van de leefomgeving buitenshuis, die vaker minder van kwaliteit is in buurten waar veel gezinnen in armoede wonen, van invloed is op de ontwikkelingskansen van jongeren (McBride Murry, et al., 2011), zoals ook naar voren komt in het Best Interest of the Child (BIC)-model waar onder andere de veiligheid in de buurt wordt gerelateerd aan de ontwikkelingskansen van jongeren (Wiersma & Van der Kooi, 2017).

Ook zelf geven jongeren in armoede aan dat ze hun buurt als onveilig ervaren en dat er weinig activiteiten en uitdagingen zijn (Steketee et al., 2013; Wiersma & Van der Kooi, 2017). Uit het onderzoek van Steketee et al. (2013) blijkt overigens dat sommige kinderen ook positieve kenmerken toedichten aan het opgroeien in armoede; zij geven bijvoorbeeld aan dat ze door die situatie een sterkere band hebben gekregen met hun gezinsleden, dat ze creatiever en beter hebben geleerd om te gaan met geld en dat ze de motivatie hebben gekregen om het op school goed te doen, zodat ze later een inkomen voor zichzelf kunnen genereren.

### 2.1.2 Jonge mantelzorgers

Eén op de vier jongeren groeit op in een gezin met een familielid met een beperking of chronische ziekte (SCP, 2022). Deze jongeren zijn daardoor jonge mantelzorgers. Als volwassene ben je pas mantelzorger als je ook daadwerkelijk zorg verleent, maar bij jongeren wordt ervan uitgegaan dat zij in een dergelijke gezinssituatie hier zorgen van hebben, zorg verlenen, of zelf zorg te kort komen (Booijink & De Haan, 2020). Onder de groep jonge mantelzorgers vallen ook jongeren die een gezinslid of ouder hebben met psychiatrische en/of verslavingsproblematiek; deze groep wordt later nog apart besproken.

Voor jonge mantelzorgers geldt dat zij naast de eerdergenoemde algemene risicofactoren die de ontwikkeling belemmeren, ook te maken hebben met specifieke risicofactoren voor deze doelgroep. De risicofactoren voor jonge mantelzorgers zijn onder te verdelen in een verhoogde verantwoordelijkheid thuis, met daarbij mogelijk een tijdstekort voor andere belangrijke dingen, verstoorde relaties met gezinsleden, en een gebrek aan zorg en ondersteuning door onbekendheid met het fenomeen jonge mantelzorg.

De zorgverantwoordelijkheid van een jonge mantelzorger kan bestaan uit het fysiek, emotioneel of praktisch ondersteunen van de ouder of broer of zus. Ook wanneer geen directe ondersteuning aan die persoon geboden wordt, kan ervan worden uitgegaan dat er

een verhoogde verantwoordelijkheid op de jongere rust. Dit zorgt er voor dat jonge mantelzorgers minder tijd of energie hebben voor schoolwerk (Van Tienen et al., 2018; SCP, 2020), het ontwikkelen van hobby's, en het deelnemen aan sociale netwerken (Sieh et al., 2011; Stamatopoulos, 2018). In een onderzoek van Bronselaer et al. (2021) blijkt dat 18% van de jonge mantelzorgers het moeilijk vindt een rustmoment te vinden, en 14% geeft aan dat er geen einde lijkt te komen aan het opnemen van taken.

Ook de gezinsrelaties kunnen onder druk staan in een gezin waarin iemand veel zorg en aandacht nodig heeft. Dit leidt ertoe dat de ouder(s) minder aandacht en zorg te bieden hebben, ofwel doordat hun zorg naar een ander gezinslid gaat, ofwel doordat zij zelf zorg nodig hebben (Tseliou et al., 2018). Niet alleen het zorgen voor, maar ook het zorgen maken om het gezinslid, veroorzaakt stress bij jongeren (Booijink & De Haan, 2020; Borger, 2015).

Tot slot is ook de onderwaardering en onzichtbaarheid van de jonge mantelzorgers een risicofactor. Jonge mantelzorgers, hun ouders en eventuele hulpverleners in het gezin zijn niet altijd bekend met het begrip mantelzorg. Er wordt niet van uitgegaan dat een kind zorgdraagt en de jongeren zelf weten soms niet beter, doordat ze geleidelijk aan in de zorgverantwoordelijkheid zijn gegroeid (Borger, 2015; Sprung & Laing, 2017). Het kan daarom gebeuren dat jongeren noch door zichzelf, noch door school, zorginstellingen en hulpverleners worden herkend als jonge mantelzorgers die mogelijk ondersteuning nodig hebben. Hierdoor ontvangen veel jonge mantelzorgers te laat hulp (McGibbon et al., 2019; Smyth & Michail, 2010; Stolk & Kwekkeboom 2019). Ook wordt de thuissituatie door hulpverleners en wetenschappers regelmatig geproblematiseerd. De overtuiging dat het ongepast en onwenselijk is dat jongeren een zorgverantwoordelijkheid hebben, zeker wanneer dit voor ouders is, zorgt voor een gevoel van onderwaardering van de verantwoordelijkheden die jongeren oppikken. Er wordt hierbij door hulpinstanties of wetenschappers vergeten dat veel jongeren de taken uit liefde voor hun naaste uitvoeren, en daarvoor waardering verdienen, in plaats van de boodschap dat hun hulp ongepast is gezien hun leeftijd (Hermanns, 2011).

Het is duidelijk dat jongeren problemen kunnen ervaren door het geven van mantelzorg op jonge leeftijd. Toch blijkt ook dat de ervaring voor jongeren positief kan zijn, doordat ze het als een leerzame en bruikbare levenservaring beschouwen. Ze voelen zich bijvoorbeeld meer klaar voor een leven als volwassene dan andere leeftijdsgenoten (Thomas et al., 2003). Er wordt gesproken van de positieve invloed van 'required helpfulness', evenals van meer mensenkennis, hechtere gezinsrelaties, ontwikkeling van onafhankelijkheid, en het gevoel gewaardeerd te worden en iets moeilijks aan te kunnen (Bronselaer et al., 2021; East, 2010).

### 2.1.3 Kinderen van ouders met psychiatrische problematiek en/of verslaving (KOPP/KOV)

Kinderen van ouders met psychiatrische of verslavingsproblematiek (KOPP/KOV) kennen hun eigen uitdagingen en risico's. Hoewel strikt genomen deze groep ook in de definitie en tellingen van 'jonge mantelzorgers' wordt meegenomen, is deze groep in dit onderzoek als aparte doelgroep behandeld, zoals dat ook in veel eerdere literatuur wordt gedaan.

In totaal zijn er in Nederland ongeveer 671.000 KOPP/KOV-kinderen onder de 17 jaar, waarvan 506.000 kinderen jonger zijn dan 12 jaar (Dorsselaer et al., z.d.). Ouders met een

persoonlijkheidsstoornis, een specifieke fobie of middelenmisbruik (ofwel: problematisch middelengebruik, wat uiteindelijk kan leiden tot een middelenverslaving) zijn niet meegenomen in deze cijfers (Van Doesum et al., 2019). In de praktijk heeft één op de vijf KOPP/KOV-ouders verslavingsproblemen (Van Doesum et al., 2019). Daarnaast is er in veel studies sprake van co-morbiditeit en hebben ouders meerdere psychische problemen of diagnoses (Romijn et al., 2010). In buitenlandse literatuur wordt deze doelgroep vaak aangeduid als kwetsbare families, waaronder ook families met veel ouderlijke conflicten en geweld, slechte kwaliteit van relaties en financiële problemen worden verstaan (EMCDDA, 2008, p.19).

De specifieke invloed van risicofactoren voor deze groep zijn transgenerationale overdracht van psychische problemen, een verhoogde kans op stressvolle interacties thuis, en het stigma en de schaamte die rondom sommige psychiatrische en verslavingsziekten gelden. Kinderen van ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblematiek hebben een grotere kans zelf ook psychiatrische problematiek of verslaving te ontwikkelen (Dharampal & Ani, 2020). De helft van de KOPP/KOV-kinderen kampt met psychische problemen (Rasic et al., 2014); zij hebben twee tot vier keer meer kans op het ontwikkelen van psychopathologie voor het 18e levensjaar (Boojink & De Haan, 2020), en 13 keer meer kans voor het 28e levensjaar (Dean et al., 2010). Ook hebben zij in vergelijking met andere kinderen twee keer zo veel kans op het ontwikkelen van een verslaving (Boojink & De Haan, 2020).

Kinderen van ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblematiek hebben vaker te maken met onvoorspelbaar of on sociaal gedrag van ouders. Hierdoor kan het zijn dat kinderen meer rekening houden met ouders en een voorzichtige houding aannemen (Van Doesum et al., 2019). Ook is er bij kinderen uit deze doelgroep 2 tot 3 keer zoveel kans dat zij te maken krijgen met fysieke of mentale mishandeling. Ook scheidingen en ander mogelijk traumatische gebeurtenissen, zoals het waarnemen van huiselijk geweld, komen vaker voor bij deze groep. (Van Doesum et al., 2019). Tot slot hebben kinderen van ouders met psychiatrische problematiek te maken met stigmatisering van psychiatrische aandoeningen en van verslaving. Vergeleken met fysieke beperkingen worden door de betreffende jongeren deze aandoeningen in de familie als een grotere sociaal-maatschappelijke achterstand ervaren, doordat mensen gestigmatiseerd en gediscrimineerd worden (Dharampal & Ani, 2020); Pakenhan & Cox, 2014). Stigmatisering en de bijbehorende schaamte kunnen zowel bij ouders als bij kinderen de toegang tot hulp(verlening) belemmeren. Ook kan het een isolerende werking hebben, doordat jongeren geen anderen thuis durven te ontvangen (Van Doesum et al., 2019), en kan het ervoor zorgen dat jongeren een negatief zelfbeeld ontwikkelen (Link et al., 2001).

Kwetsbare jongeren kunnen door hun omstandigheden thuis met een veelheid aan invloeden van risicofactoren in aanraking komen. Over het algemeen geldt dat hoe meer risicofactoren er binnen het gezin of in de bredere sociale omgeving aanwezig zijn, hoe meer risico de jongere loopt op een verstoorde ontwikkeling bij het opgroeien tot volwassene. Ook kunnen risicofactoren elkaar versterken of in de hand werken (Appleyard et al., 2005). Hoewel de bovengenoemde invloed van doelgroep-specifieke risicofactoren bij de eerder besproken

doelgroepen niet uitgesloten is, zijn deze meer of vaker geldig bij de groepen KOPP/KOV-jongeren, jongeren die in armoede opgroeien en die mantelzorg verlenen.

## 2.2 Veerkracht

Jongeren die opgroeien in kwetsbare omstandigheden krijgen met verschillende combinaties van invloeden van risicofactoren te maken, die een grote impact kunnen hebben op hun ontwikkeling. Toch lukt het sommige jongeren om in uitdagende omstandigheden op te groeien tot zelfstandige, succesvolle, en gelukkige volwassenen. Volgens onderzoek speelt 'veerkracht' hierbij een belangrijke rol. Veerkracht is een breed begrip, dat in dit geval wordt gebruikt om aan te tonen dat jongeren over bepaalde eigenschappen (zowel in zichzelf als in de omgeving) kunnen beschikken die het voor hen mogelijk maken om van moeilijke situaties te leren in plaats van ervan beschadigd te worden (Masten, 2001; Norris et al., 2008). Volgens de generieke definitie van Masten et al. (1990), is veerkracht "het proces van, het vermogen tot, of de uitkomst van succesvolle aanpassing, ondanks uitdagende of bedreigende omstandigheden". Veerkracht zorgt voor het behouden van en verbeteren van de mentale gezondheid en wordt gezien als een vaardigheid die gedurende het hele leven als buffer kan dienen tegen mogelijke bedreigingen (Khanlou & Wray, 2014).

Veerkracht wordt veelal onderzocht door de beschermende factoren te identificeren bij jongeren die in kwetsbare situaties opgroeien, maar geen verstoorde ontwikkeling tonen. Dit is volgens Lee et al. (2012) een vrij smalle benadering van veerkracht, omdat de uitkomst van een complex samenspel van risico- en beschermingsfactoren zelden binair in te delen is in wel of geen verstoorde ontwikkeling (Lee et al., 2012). In de praktijk moet veerkracht dus benaderd worden als een proces en niet als een uitkomst van een proces of een op zichzelf staande set van eigenschappen (Khanlou & Wray, 2014).

Bij veel van de beschermende factoren die bijdragen aan veerkracht, zoals een goed sociaal netwerk, is niet te zeggen of het een voorspeller is van veerkracht, of een uitkomst ervan (Lee et al., 2012). Uit een onderzoek naar factoren die voorspellers waren van veerkracht gaven zowel jongeren in kwetsbare omstandigheden als jongeren die onder 'reguliere' omstandigheden opgroeien aan dat zij door de dezelfde beschermende factoren gegroeid waren. Dit laat zien dat de hoeveelheid risicofactoren en de ernst kunnen verschillen, maar de manier waarop veerkracht wordt ontwikkeld vergelijkbaar is voor uiteenlopende groepen jongeren (Boden et al., 2018).

Veerkracht omvat dus een combinatie van individuele, sociale en maatschappelijke factoren die met elkaar samenhangen en een geïntegreerd geheel vormen. Deze kenmerken kunnen het effect van risicofactoren waar jongeren mee te maken krijgen afzwakken. Veerkracht kan gezien worden als een soort ecosysteem, waarbij factoren die de veerkracht bevorderen kunnen worden ingedeeld op micro- (individueel), meso- (sociale relaties), en macroniveau (maatschappelijke factoren) (Nuttman-Shwartz, 2012). Veerkracht is, zo stellen ook andere onderzoekers, afhankelijk van een combinatie van factoren en het is daarbij belangrijk om de interactie tussen de kenmerken van individuen, de sociale omgeving en bredere maatschappelijke context te begrijpen (Bronfenbrenner, 1979; Härkönen, 2007).

### 2.2.1 Individuele factoren

Bij de individuele factoren die kunnen bijdragen aan veerkracht kan er onderscheid gemaakt worden in meer statische en meer dynamische factoren. Ook bij de meer statische factoren, zoals temperament en genetische aanleg, is de interactie met de omgeving en andere factoren er grotendeels bepalend in of deze factoren een risico vormen (Cicchetti & Rogosch, 2012; Werner & Smith, 1992).

Waar veerkracht in eerder onderzoek vooral nog werd gezien als een set vaardigheden en kenmerken van een persoon, wordt daarnaast in recent onderzoek veerkracht steeds meer meetbaar gemaakt middels hersenscans en het meten van hormoonreacties. Coping strategieën worden in deze onderzoekstroming gedefinieerd als een gevolg van een goed regulerende prefrontale cortex (Compas, 2006). Een meer recent begrip van de individuele kenmerken van veerkracht omvat dus een integratie van biologische, psychologische en sociale perspectieven.

Op individueel niveau geldt dat jongeren die zelfverzekerd zijn, probleemoplossend vermogen bezitten; een gemakkelijk temperament hebben (Werner & Smith, 1992); een goed leervermogen hebben en sociaal vaardig zijn (Lee et al., 2012); hobby's, passies of ambitie hebben (Dumont & Provost, 1999); meer capaciteit hebben zich te ontwikkelen in een probleemsituatie (Gough & Gulliford, 2020). Ook hier geldt dat deze kenmerken of vaardigheden nauw met elkaar en met de sociale en maatschappelijke omgeving samenhangen. Stress en de hoogte van cortisolwaarden beïnvloeden namelijk het leervermogen negatief, en daarmee een aantal andere cognitieve vaardigheden, zoals het vermogen te relativeren en humor te gebruiken (Cunha & Heckman, 2007). Ook dragen meer maatschappelijke problemen, zoals onvoldoende toegang tot gezonde voeding, bij aan de ontwikkeling van het brein (Gómez-Pinilla, 2008; Van der Hoek, 2005), waardoor individuele veerkracht deels afhankelijk is van het bredere maatschappelijke en sociale systeem.

Voor jongeren in kwetsbare omstandigheden geldt dat het belangrijk is om te focussen op wat iemand nodig heeft om te groeien, in plaats van op hoe problematisch de situatie is waarin iemand zich bevindt (SCP, 2020). Voor jonge mantelzorgers geldt dat het problematiseren van de zorgrelatie (door zowel wetenschappers als hulpverleners) afdoet aan de ontwikkeling van veerkracht (Cassidy et al., 2014). Belangrijker bij alle drie de doelgroepen is het ontwikkelen van een gevoel van trots en eigenwaarde (Bolas et al., 2007). Het ontwikkelen van een positieve identiteit is een beschermende factor (McGibbon, 2021). Als het gaat om de drie onderzochte doelgroepen geldt dat voor jongeren in armoede het hebben van toekomstperspectief ofwel een 'sense of purpose' helpend is (Machell et al., 2016). Ook geldt dat voor jongeren die in armoede leven en voor jonge mantelzorgers (waaronder de groep KOPP/KOV-jongeren), het nemen van verantwoordelijkheden thuis kan bijdragen tot een positieve identiteit. Zo bleek bijvoorbeeld dat jongeren in armoede die het heft in eigen handen nemen door een baantje te nemen, dit als een helpende factor beschouwen (Steketee et al., 2013). Voor KOPP/KOV-jongeren geldt daarbij dat kennis en inzicht in de (psychiatrische) problematiek van de ouders een beschermende factor is, doordat het de negatieve impact van het onvoorspelbare gedrag kan verminderen (Spanjer, 2017).

### 2.2.2 Sociale factoren

Naast individuele factoren die kunnen bijdragen aan het verhogen van de veerkracht, blijkt uit onderzoek dat verbondenheid in de breedste zin van het woord ook invloed heeft op de veerkracht van een persoon. Met verbondenheid wordt bedoeld: de ervaren zorgzaamheid, de kwaliteit en tevredenheid van en over relaties, en het gevoel ergens bij horen (Sieving et al., 2017). In bijna alle onderzoeken naar veerkracht wordt dit als een belangrijke beschermende factor gezien, al verschilt het per onderzoek of de nadruk ligt op de invloed van de opvoedingsstijl, de banden binnen het gezin, de banden met andere volwassenen of juist met peers. Algemeen genomen zijn een zorgzaam steunend netwerk thuis en op school, en het gevoel ergens bij te horen, voor jongeren belangrijke voorspellers van veerkracht. Het thuisnetwerk is hierbij het belangrijkste, maar als het thuisnetwerk niet goed is en het netwerk op school wel, heeft dit toch een beschermend effect. Net zoals bij de risicofactoren geldt dat het beschikken over twee of meer steunende netwerken een groter beschermend effect heeft (Steiner et al., 2019).

Ook de opvoedingsstijl van ouders en/of verzorgers wordt vaak in verband gebracht met de mate van veerkracht genoemd, waarbij de autoritatieve opvoedingsstijl de beste bescherming biedt. Hieronder wordt een warm, liefdevol thuis, met hoge verwachtingen en een duidelijke structuur bedoeld (Lee et al., 2012; Masten, 2001). In onderzoeken naar jongeren met een verstoorde ontwikkeling zie je dat de ouderbetrokkenheid lager is dan bij jongeren met een meer typische ontwikkeling (Boden et al., 2018). Over het algemeen geldt dat een positief gezinsklimaat met weinig conflict en voldoende stimulans in de educatie van jongeren, de beste bescherming biedt (Lee et al., 2012).

De invloed van deze sociale factoren werkt ook beschermend in de ontwikkeling. Relaties met andere, steunende volwassenen zijn belangrijk omdat zij kunnen dienen als een positief rolmodel (Lemay & Ghazal, 2001). Werner en Smith (1992) tonen in hun onderzoek aan dat het hebben van een zorgzame volwassene (buiten het gezin) met wie jongeren een relatie hebben, beschermend kan werken. Dit kunnen bijvoorbeeld grootouders, tantes, ooms, burens, jeugdbegeleiders, docenten of ouders van vrienden zijn. Deze beschermende relaties hebben meer invloed wanneer ze zich voordoen in samenhang met andere factoren of netwerken (Werner & Smith, 1992).

Naast het belang van relaties met peers, wordt bij doelgroepen in kwetsbare posities specifiek het contact met peers met vergelijkbare thuissituaties of ervaringen als helpend beschouwd. Giesen en Bunt (2023) tonen in een literatuurstudie naar jongeren in armoede aan dat het contact met andere kinderen in eenzelfde situatie kan helpen tegen gevoelens van uitsluiting (Giesen & Bunt, 2023). Dit wordt ook geconstateerd door Kalthoff (2020), op basis van eerder onderzoek. Ook door jonge mantelzorgers wordt het contact met andere jonge mantelzorgers als zeer helpend ervaren (Lauwers, 2013). Het contact met lotgenoten kan helpen om dingen te kunnen bespreken die vrienden zonder ervaring met de problematiek niet kunnen begrijpen (Thomas et al., 2003).

### 2.2.3 Maatschappelijke factoren

Ten slotte zijn ook maatschappelijke factoren van invloed op de veerkracht van jongeren in kwetsbare omstandigheden. Positieve factoren zijn onder meer: toegang tot educatie, huisvesting, medische en psychiatrische zorg, en ondersteuning voortkomend uit sociaal werk of welzijnswerk (Ungar, 2011). Daarnaast zijn beleidsmaatregelen in de bredere maatschappelijke context van belang om sociale inclusie en cohesie te stimuleren (Ungar, 2008, 2012), en om invloed op beleid mogelijk te maken door de groepen waarover het beleid gaat hierbij te betrekken (Ungar, 2011).

Scholen kunnen een belangrijke rol spelen in het bieden van bescherming tegen risicofactoren, doordat kinderen en jongeren via school werken aan hun ontwikkeling en toekomstperspectief, en daarnaast op school ook in aanraking kunnen komen met zorgzame volwassenen. Daarbij bieden scholen jongeren van verschillende achtergronden de mogelijkheid gelijke maatschappelijke en economische kansen te verwerven (Masten, 2014; Werner & Smith, 1992). Voldoende flexibiliteit en ondersteuning om programma's te kunnen blijven volgen en vroegtijdig schoolverlaten te voorkomen zijn belangrijk om jongeren een blijvend toekomstperspectief te kunnen bieden (EMCDDA, 2008). Ook voorzieningen zoals huiswerkbegeleiding en activiteiten na school zijn een belangrijk onderdeel van het aanbieden van passende educatie. Giesen en Bunt (2023), die onderzoek deden in opdracht van Leergeld Den Haag, geven aan dat de door hen onderzochte jongeren veel baat hebben gehad bij de hulp van Leergeld en dat dit hun welzijn heeft vergroot, juist ook omdat er voorzieningen werden geboden die aansloten bij hun behoeften. Wat jonge mantelzorgers inclusief KOPP/KOV jongeren betreft, geldt dat scholen kunnen werken aan bewustwording, herkenning en doorverwijzing naar een lokaal ondersteuningsaanbod (Gough & Gulliford, 2020).

Toegang tot professionele zorg of ondersteuning geldt ook als belangrijke beschermende factor voor het tegengaan van stressoren bij jongeren in kwetsbare omstandigheden (Masten, 2014). Volgens Bronfenbrenner en Morris (2006) kan de aangeboden zorg of ondersteuning helpen de familiedynamiek te verbeteren, individuele factoren die bijdragen aan veerkracht versterken, en in het ernstigste geval bescherming bieden tegen potentieel traumatische gebeurtenissen zoals huiselijk geweld (Grotberg, 1995; Titterton & Taylor, 2018). Markant (2025) werkt als Centrum voor mantelzorg in Nederland aan het versterken van bewustwording in de gezondheidszorg door artsen en verpleegkundigen te informeren op de doorverwijsmogelijkheden voor kinderen of brussen van chronisch zieke patiënten. Ook het jongerenwerk kan een belangrijke rol spelen in het vormgeven van ondersteuningsaanbod.

Als laatste geldt dat inclusief (gemeente)beleid, gericht op het bevorderen van gelijke kansen, community building, inclusie en een positieve groepsidentiteit, een versterkend effect kan hebben op veerkracht. Veel gemeenten bieden, in sommige gevallen via bepaalde fondsen, inmiddels ook een uitgebreid pakket aan ondersteuningsmaatregelen voor gezinnen met kinderen en daarnaast specifieke kindvoorzieningen, zoals gratis (of goedkope) sport- of culturele activiteiten, het aanbieden van een gratis laptop of fiets, of een kledingpas (Sociaal Economische Raad, 2017).

### 2.3 Afsluitend: de stem van de jongeren zelf

Binnen onderzoek is steeds meer aandacht voor de invloed van beschermende factoren in plaats van de invloed van risicofactoren. Dit sluit aan bij de wens van wetenschappers en instanties om het leven van kwetsbare jongeren niet verder te problematiseren (Sieving et al., 2017; Zoloski & Bullock, 2012). Door sommige wetenschappers wordt daarnaast beargumenteerd dat het werken aan veerkracht zinvoller is dan het voorkomen van de invloed van risicofactoren, omdat veerkrachtigheid bij het later ontstaan van nieuwe problemen opnieuw benut kan worden (Fergus & Zimmerman, 2005; Luthar et al., 2000). Toch pleiten Sieving et al. (2017) voor een duale aanpak, waarin zowel de invloed van risico's wordt voorkomen, als die van beschermende factoren wordt versterkt.

Omdat veerkracht wordt gezien als een continuüm, is het voor wetenschappers zowel moeilijk om een moment te kiezen om een meting uit te voeren, als een keuze te maken voor een (set) indicatoren voor een meetbaar resultaat (Vanderbilt-Adriance & Shaw, 2008). Toch is er een sterk overtuigende body of knowledge ontstaan waaruit blijkt dat het werken aan veerkracht zinvol is (Khanlou & Wray, 2014). Net zoals bij de invloed van risicofactoren geldt dat de hoeveelheid en de duur van beschermende factoren effect hebben op de uiteindelijke veerkracht van jongeren (Hawkins et al., 2005; Rutter, 2012). Jongeren die jarenlang liefdevol zijn ondersteund op meerdere gebieden hebben een betere buffer om met problemen om te gaan dan jongeren die kortdurende interventies ontvangen (Hawkins et al., 2005).

Hoewel veerkracht in de besproken literatuur nauwkeurig is geoperationaliseerd en gemeten op basis van eerder onderzoek, zijn de vragen en antwoordcategorieën over de invloed van beschermende factoren tijdens het opgroeien grotendeels bepaald door meetinstrumenten die ontwikkeld zijn vanuit een volwassenen-perspectief. Studies die meer ruimte bieden voor het perspectief van jongeren, richten zich vaak op één specifieke interventie (Stevens et al., 2024), een bepaalde doelgroep (McConnel Gladstone et al., 2005; Radley et al., 2024), of een specifiek aspect van veerkracht (Machell et al., 2016).

Een uitzondering hierop vormt het onderzoek van Smokowski et al. (1999), waarin een bredere doelgroep is meegenomen en waarin jongeren de ruimte kregen om zelf te definiëren wat hen geholpen heeft. Dit onderzoek benadrukt vooral het belang van eigen doorzettingsvermogen en de rol van familie als kernaspecten van veerkracht. Desondanks blijft het perspectief van jongeren op veerkracht in de huidige literatuur onderbelicht. Er is nog nauwelijks onderzoek waarin op een meer algemene manier en bij diverse doelgroepen, wordt gevraagd naar wat jongeren zelf als beschermende factoren ervaren in hun opgroeien. Dit benadrukt de noodzaak van verder onderzoek naar de perspectieven van jongeren zelf.

### 3. METHODE

Voor het project *Wat Mij Helpt* hebben we een beschrijvende kwalitatieve studie uitgevoerd, waarbij we Storytelling-workshops gebruikten als primaire dataverzamelmethode (over deze methode meer in 3.4: Dataverzameling via Storytelling). De workshops werden door ons als onderzoekers aan de jongeren gegeven. De verhalen die de jongeren aan het eind van de workshops deelden, zijn geanalyseerd voor het onderzoek. Deze benadering stelde ons in staat om inzichten te verkrijgen in de persoonlijke percepties en ervaringen van de deelnemers. Daarnaast hebben we reflectiegesprekken gevoerd met professionals die bij het project betrokken waren. Deze gesprekken gingen over de resultaten en inzichten van de workshops. We bespreken in dit hoofdstuk stapsgewijs de onderzoeksaanpak, waarbij we de volgende onderdelen uitlichten: het onderzoeksteam, werving en selectie, dataverzameling via Storytelling, en analyse. We hebben hiervoor gebruik gemaakt hebben van de COREQ-richtlijn voor kwalitatief onderzoek (Tong et al., 2007).

#### 3.1 Het onderzoeksteam

Het onderzoek is uitgevoerd door een team van vier vrouwelijke onderzoekers van het Kenniscentrum Maatschappij en Recht van de Hogeschool van Amsterdam (HvA). Drie van de onderzoekers (allen minstens MsC) werkten ten tijde van het onderzoek elk in een eigen lectoraat/onderzoeksgroep, verbonden aan een van de doelgroepen: het lectoraat Langdurige zorg en ondersteuning (jonge mantelzorgers), het Centre of Expertise Urban Governance & Social Innovation (KOPP/KOV) en het lectoraat Armoede Interventies (jongeren in armoede). Daarnaast werkte de projectleider (PhD) tevens mee als onderzoeker aan dit project. De onderzoekers hebben allen bijgedragen aan het schrijven van het theoretisch kader (overkoepelend en voor hun eigen doelgroep). Voorafgaand aan de dataverzameling hebben de onderzoekers die betrokken waren bij de dataverzameling een training Storytelling ontvangen van het Storytelling Centre Amsterdam en hebben vervolgens in samenwerking met deze organisatie de tools voor het onderzoek ontwikkeld. Elk van de onderzoekers heeft een sterke affiniteit met de doelgroep waar zij onderzoek naar heeft gedaan en ook ervaring met het onderzoeken van deze of soortgelijke doelgroep. Zij kenden echter voorafgaand aan het onderzoek geen van de respondenten die deelnamen. Door de ethische commissie van de HvA is een positief advies gegeven voor dataverzameling voor dit onderzoek op 24 maart 2022. Bij de start van de dataverzameling hebben de onderzoekers zichzelf aan de groep jongeren voorgesteld als onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam, en hun verzekerd dat zij de verhalen niet herleidbaar zouden gebruiken voor het onderzoek. Het feit dat de onderzoekers en de respondenten elkaar niet kenden had als voordeel dat respondenten (mogelijk) vrijer konden spreken omdat de onderzoeker een relatief onbekende was. Tegelijkertijd kan dit juist ook als gevolg hebben gehad dat respondenten vanwege een gebrek aan bekendheid, en daarmee vertrouwen, minder openlijk hun verhaal wilden vertellen. De onderzoekers hebben door, waar mogelijk, tijdens de workshops deel te nemen aan de spellen en door ook eigen persoonlijke verhalen te delen, gepoogd om dit vertrouwen te vergroten. Gedurende de analysefase nam een van de onderzoekers afscheid van de HvA, de overige drie

onderzoekers inclusief de projectleider hebben de data gezamenlijk geanalyseerd en dit rapport geschreven.

### 3.2 Werving en selectie

De betrokken onderzoekers van de verschillende lectoraten (Armoede Interventies / Langdurige Zorg en Ondersteuning / Jeugdzorg, Centre of Expertise Urban Governance & Social Innovation) hebben allen een specifieke expertise, bijvoorbeeld op het terrein van mantelzorg, armoede, verslaving en/of Storytelling en ervaring met de doelgroep jongeren. De interdisciplinaire aanpak in dit project sluit aan bij de veelal complexe situaties waarin de betrokken jongeren opgroeien. Het onderzoek vond plaats in samenwerking met een aantal partnerorganisaties van de betrokken lectoraten: Stichting Leergeld Amsterdam, Jeugdfonds Sport & Cultuur Amsterdam, Markant (mantelzorgondersteuning in Amsterdam), Platform Mantelzorg Amsterdam, Arkin (in de vorm van KOPP/KOV-groepen voor kinderen van ouders met psychische problemen of verslaving), Stichting ExpPex (jongeren die ervaringsdeskundig zijn) en Jeugdplatform Amsterdam. Deze partijen waren betrokken in de aanvraag van het onderzoekstraject en hebben een samenwerkingsovereenkomst getekend voor medewerking aan dit onderzoek. De keuze voor de praktijkpartners is gemaakt op basis van hun nauwe betrokkenheid bij de doelgroepen en de relevante thema's van het onderzoek. Deze organisaties beschikken over specifieke expertise en ruime ervaring in het werken met jongeren in kwetsbare omstandigheden. Hun directe toegang tot deze doelgroepen en hun vermogen om praktijkinzichten te combineren met de uitkomsten van dit onderzoek zorgen ervoor dat zij kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van praktische en toepasbare oplossingen die aansluiten bij de behoeften van de jongeren. De onderzoekers hebben gedurende de start van het onderzoek uitgebreid met deze organisaties gesproken over de inhoud van het onderzoek, de ethische kwesties en de doelgroep waar het onderzoek zich op richtte. Vervolgens is de werving voor de workshops gedaan door deze organisaties, in nauw contact met de onderzoekers. Er is voor deze aanpak gekozen omdat deze organisaties in de meeste gevallen direct toegang hadden tot de doelgroep en jongeren persoonlijk konden benaderen. De onderzoekers boden hierbij ondersteuning door een (aanpasbare) flyer en informatiebrief beschikbaar te stellen. De respondenten zijn mondeling en schriftelijk geïnformeerd dat hun gegevens en verhalen zouden worden gebruikt voor onderzoek en hebben hier allen toestemming voor verleend door het invullen van toestemmingsformulieren; voor jongeren jonger dan 16 werd de toestemming via hun ouders verleend. Van de jongeren van wie het verhaal niet is opgenomen, hebben we de door hen ingevulde kaartjes wel gebruikt als data.

### 3.3 Steekproef

Voor deze studie is een doelgerichte steekproefstrategie gehanteerd, waarbij respondenten zoals hiervoor besproken, zijn geworven via de diverse praktijkpartners. Aangezien de initiële benadering van potentiële deelnemers grotendeels buiten de directe controle van de

onderzoekers plaatsvond, hebben we geen zicht op het exacte aantal benaderde jongeren. In totaal hebben we in dit onderzoek het verhaal van 97 jongeren gehoord. Van deze groep hebben we van 90 deelnemers het verhaal mogen opnemen en analyseren. Van de overige 7 deelnemers hebben we in plaats van het verhaal de foto's van de poster geanalyseerd (over dit onderwerp later meer). Eén respondent wilde achteraf dat haar verhaal helemaal niet in het onderzoek meegenomen werd. Hieronder gaan wij per groep in op de wijze waarop respondenten zijn geworven.

### 3.3.1 KOPP/KOV-jongeren

Bij Arkin en Expex, organisaties voor KOPP/KOV-jongeren, konden wij binnen bestaande peer-support trajecten (o.a Time4You) voor jongeren de Storytelling-workshops geven. Dit maakte de werving relatief makkelijk. Een van de al vaststaande bijeenkomsten in een traject werd in dit geval ingevuld met de Storytelling-workshop en het invullen en presenteren van de posters. Dit betekende wel dat de workshops korter duurden dan in eerste instantie voorgesteld, maar omdat de deelnemers elkaar al via het bestaande traject kenden, was er minder ruimte nodig om te werken aan het vertrouwen in de groep. In totaal zijn er 35 verhalen opgehaald.

<b>Dataverzameling KOPP-KOV</b>	<b>Datum</b>	<b>Werving</b>	<b>Aantal deelnemers</b>
Workshop 1	April 2022	Arkin	4
Workshop 2	Juni 2022	Arkin	8
Workshop 3	Juni 2022	Arkin	3
Workshop 4	Januari 2023	Expex	7
Workshop 5	Maart 2023	Arkin	4
Workshop 6	Mei 2023	Arkin	4
Workshop 7	Juli 2023	Expex	5
Totaal aantal respondenten			35

### 3.3.2 Jongeren in armoede

Met bij het onderzoek betrokken partnerorganisaties die zich bezighouden met jongeren in armoede, zoals Stichting Leergeld en het Jeugdfonds Sport & Cultuur Amsterdam, hebben we in overleg besloten dat de doelgroep het beste geworven kon worden via hun partnerorganisaties, om zo de werving laagdrempelig te houden. Zo zijn we gekoppeld aan de Stichting de Kids van Amsterdam Oost en Stichting Life Skills. Deze organisaties hebben een belangrijke rol gespeeld in het onderzoek door hun expertise en ervaring in te brengen en bij te dragen aan het bereiken van de doelgroep van jongeren die opgroeien in kwetsbare omstandigheden. Deze twee genoemde organisaties bieden een plek waar kinderen na

schooltijd kunnen komen om te dansen (de Kids van Amsterdam Oost) of onder begeleiding huiswerk te maken (Life Skills), maar bieden hun deelnemers ook regelmatig extra aanbod of workshops aan, waaronder ook de Storytelling-sessies vielen. Daarnaast hebben de onderzoekers contact gelegd met Stichting Leergeld Den Haag, omdat deze beschikt over een zogenoemde Raad van Kinderen, die bestaat uit kinderen die allemaal opgroeien in een gezin met weinig geld. De leden van de Raad van Kinderen hebben ook een workshop gevolgd en hun verhalen gedeeld. De meeste deelnemers uit deze doelgroep hebben aan een groepsworkshop meegedaan; daarnaast zijn nog drie jongeren van stichting Life Skills middels een individueel interview gesproken. In totaal zijn er 30 verhalen opgehaald.

Dataverzameling Jongeren in armoede	Datum	Werving	Aantal deelnemers
Workshop 1	Oktober 2022	De Kids van Amsterdam Oost	6
Workshop 2	Maart 2023	Life Skills	5
Workshop 3	Mei 2023	De Kids van Amsterdam Oost	6
Workshop 4	Juni 2023	Life Skills	6
Workshop 5	Augustus 2023	Leergeld Den Haag	4
Interview 1	November 2023	Life Skills	1
Interview 2	November 2023	Life Skills	1
Interview 3	November 2023	Life Skills	1
Totaal aantal respondenten			30

### 3.3.3 Jonge mantelzorgers

Voor de groep jonge mantelzorgers was het vinden van (voldoende) respondenten een moeizaam proces. Uit de literatuur blijkt dat de onbekendheid met deze doelgroep – ook de betrokkenen zelf ervaren zich doorgaans niet als behorend tot een groep – ook bij andere onderzoeken tot problemen leidt bij het zoeken naar respondenten (Thomas et al., 2003). Er zijn uiteindelijk slechts twee jonge mantelzorgers als respondent geworven via de partners van dit onderzoek. Er is vervolgens doorgezocht naar respondenten, door contact op te nemen met de organisaties die volgens de website van de Gemeente Amsterdam<sup>2</sup> ondersteuningsaanbod zouden hebben voor jonge mantelzorgers. Ook via nieuw geworven

<sup>2</sup> <https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/mantelzorg-gewoon/jong-mantelzorgen/waarterecht/>

contacten, zoals jongerenwerkers van de Amsterdamse welzijnsorganisaties, mantelzorgconsulenten, de HvA zelf en het ROC, bleek het lastig om jonge mantelzorgers te werven. De mensen bij deze organisaties hadden wel één of twee losse contacten met jonge mantelzorgers, maar er zijn in Amsterdam geen laagdrempelige ontmoetingsplekken waar deze jongeren bij elkaar komen. Naast 'e-learning' (een online leerprogramma) en een aantal incidentele meetings zoals op de dag van de jonge mantelzorgers, kwamen we erachter dat er in Amsterdam geen vast, structureel ondersteuningsaanbod is voor deze doelgroep. Uiteindelijk hebben we om deze reden via het expertisenetwerk jonge mantelzorgers contact gezocht met instanties in andere gemeenten, zoals in de regio Amstelland-Meerlanden (Mantelzorg & Meer) en Almere (VMCA). Hier is wel een specifiek vrijetijdsaanbod voor jonge mantelzorgers, en in deze groepen is een oproep geplaatst om mee te doen aan de workshops. Deze benadering had duidelijk meer succes. In totaal zijn er 32 verhalen opgehaald.

<b>Dataverzameling Jonge mantelzorgers</b>	<b>Datum</b>	<b>Werving</b>	<b>Aantal deelnemers</b>
Workshop 1	November 2022	Markant	2
Workshop 2	April 2023	Mantelzorg & meer	6
Workshop 3	April 2023	VMCA	12
Workshop 4	Mei 2023	VMCA	6
Workshop 5	November 2023	Mantelzorg & meer	6
Totaal aantal respondenten			32

### 3.3.4 Achtergrondgegevens van de respondenten

De deelnemers hebben tijdens het invullen van de poster een aantal achtergrondvragen over zichzelf beantwoord, die een beeld geven van de respondentgroep. De deelnemers waren tussen de 12 en 27 jaar, met twee uitschieters, een van 11 jaar, en een van 32 jaar. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 19 jaar. Wij hebben naar het geboorteland van de ouders van de jongeren gevraagd en de meeste ouders zijn in Nederland geboren, gevolgd door Suriname en Marokko. Sommige jongeren hadden hun wortels in andere werelddelen. De jongeren hebben ook beschreven tot welke groepsidentiteit ze zich het meest aangetrokken voelden, waarbij ze zelf mochten bepalen wat ze hieronder verstonden. De antwoorden varieerden van "Nederlander" tot "gamers" tot "mensen die aardig zijn". De belangrijkste eigenschappen die ze zichzelf toeschreven waren behulpzaam, gedreven, creatief, betrouwbaar, rustig; ook het hebben van veel doorzettingsvermogen werd veel genoemd.

### 3.4 Dataverzameling via Storytelling

In dit onderzoek is als primaire onderzoeksmethode Storytelling gebruikt. Bij Storytelling gaat het om het – individueel of in een kleine groep – vertellen van het eigen levensverhaal. In ons onderzoek ligt hierbij de nadruk op de vraag wat heeft geholpen bij het opgroeien. Storytelling als methode kan bijdragen aan onderlinge binding en empowerment (Nelson et al., 2008; Rapaport, 1995). Het is daarmee in dit project een manier om informatie bij jongeren zelf te verzamelen op een manier die ook voor hen zelf een meerwaarde heeft. Bij elke doelgroep van het onderzoek hebben de jongeren tijdens door de onderzoekers georganiseerde workshops verhalen opgeschreven, gedeeld en aangehoord over wat hen helpt bij het opgroeien.

Storytelling wordt vaak gezien als een middel om verandering teweeg te brengen, omdat het uitgaat van een positief frame; het wordt daarbij al lang als relevant gezien, zie o.a. Campbell (2008, waarvan de eerste druk al in 1949 verscheen). Het delen van eigen verhalen en goed luisteren naar anderen staat hierbij centraal. Op deze manier kan er op een andere manier contact worden gelegd met de deelnemende jongeren dan bij bijvoorbeeld interviews. Jongeren kunnen op eigen wijze en met hun eigen woorden aangeven, wat hen heeft geholpen en waar zij behoefte aan hebben op weg naar volwassenheid, terwijl de aanwezigen inclusief de onderzoekers hier als toehoorders naar luisteren.

De kracht van dit onderzoek is dat de bevindingen gebaseerd zijn op het verhaal en perspectief van de jongeren zelf en de betekenis die zij hieraan geven. Om te kunnen onderzoeken wat jongeren heeft geholpen in hun opgroeien, is in samenwerking met Storytelling Centre in Amsterdam – waar zoals eerder aangegeven de onderzoekers ook hun training in het geven van workshops Storytelling kregen – een Storytelling-workshop ontwikkeld waarin jongeren op speelse wijze leren hun levensverhaal te vertellen. Om hen hierbij te ondersteunen is een poster ontworpen die de structuur heeft van ‘de reis’ van een hoofdpersoon (de jongere) gedurende zijn leven. Deze held komt helpende en tegenwerkende krachten tegen, waarop het verhaal eindigt met een ‘les’. Deze structuur moet jongeren helpen om het verhaal te organiseren en om de focus te houden op de helpende en tegenwerkende factoren. Tegelijkertijd waarborgt de poster de chronologie van het verhaal, doordat het begint met de vroegere thuissituatie, wat de trigger was die de situatie veranderde, en welke helpende en tegenwerkende krachten de jongeren daarna tegenkwamen bij het opgroeien. De poster is ontworpen als een ‘reis’ van de hoofdpersoon, de held, om aan te sluiten bij de jongere doelgroep: overzichtelijk en kleurrijk, met losse kaartjes van de helpende of tegenwerkende krachten, die naast de poster neergelegd kunnen worden. Elk kaartje (bijvoorbeeld hulp, of helpers) dat de jongere kan invullen bevat een eigen beschrijving van wat er op dat kaartje thuishoort aan informatie. Het ontwerp van de poster is te bekijken via <https://www.hva.nl/onderzoekresultaten/2025/7/wat-mij-helpt>. Meer informatie is te vinden in de handreiking voor professionals, die eveneens online beschikbaar is. Deze handreiking bevat uitgebreide toelichting over de toepassing van Storytelling binnen dit project.

### 3.4.1 Setting en opzet workshops

De meeste workshops vonden plaats bij de organisatie die de respondenten aanleverde, met uitzondering van een workshop waarbij de tweede bijeenkomst op de HvA plaatsvond, op verzoek van de medewerker van de partnerorganisatie, zodat de jongeren daar een kijkje konden nemen. Er was (op één workshop na) bij alle workshops naast de onderzoekers iemand van de partnerorganisatie aanwezig, voor het geval de jongeren steun of bepaalde nazorg nodig hadden. De workshops Storytelling die zijn gebruikt voor het onderzoek, zijn in de meeste gevallen door twee van de onderzoekers van het team gegeven. Het kwam ook voor dat vanwege beperkte beschikbaarheid één onderzoeker de workshop gaf, in de meeste gevallen ondersteund door iemand van de praktijkorganisatie waar de workshop plaatsvond. De dataverzameling vond in principe verspreid over twee workshopsessies van drie uur plaats. Vaak moesten de sessies in bestaande tijdslots plaatsvinden of was er simpelweg niet meer tijd beschikbaar, waardoor de workshop dan in één sessie van drie uur werd gegeven. Bij aanvang van de workshops is steeds uitleg gegeven over de opzet ervan en dat deze ook voor het onderzoek werd gebruikt. Hiervoor is ook een toestemmingsformulier getekend door leerlingen en/of hun ouders (voor jongeren onder de 16 jaar). De Storytelling-workshops kenden steeds eenzelfde opbouw; eerst werd gewerkt aan de groepsbinding en het opwekken van de creativiteit, daarna werd uitgelegd hoe een goed verhaal eruitziet, waarna de deelnemers konden oefenen met het vormen van een verhaal. Vervolgens werden de posters en de kaartjes uitgedeeld en konden de deelnemers individueel aan de slag met het invullen van hun eigen verhaal. De onderzoekers en andere begeleiders bleven aanwezig in de ruimte om vragen te beantwoorden en waar nodig de jongeren te ondersteunen. Nadat alle deelnemers de posters hadden ingevuld (of in sommige gevallen in een volgende bijeenkomst) werden de deelnemers gevraagd om hun poster mondeling toe te lichten in de vorm van een kleine presentatie. De poster werd hierbij soms in de ruimte opgehangen, zodat de betreffende jongere deze bij de presentatie kon gebruiken ter ondersteuning van zijn of haar verhaal. In dit onderzoek draaide het om het verhaal van de jongeren zelf; de onderzoekers stelden geen aanvullende of verdiepende vragen. Met toestemming van de deelnemers is het verhaal dat zij presenteerden opgenomen, zonder beeld. Gemiddeld duurden de presentatie van een verhaal ongeveer 10 minuten. Het voordeel van deze manier van data verzamelen is dat de deelnemers echt hun eigen verhaal vertelden, in hun eigen woorden en met hun eigen stem. Daarbij konden zij zelf bepalen waar zij de nadruk op legden. Het nadeel hiervan is dat de zenuwen of angst voor reacties van anderen er in sommige gevallen vermoedelijk voor zorgden dat (sommige) deelnemers niet alle details hebben gedeeld.

De onderzoekers vroegen na de workshop wat de deelnemers ervan vonden en noteerden zo nodig belangrijke opmerkingen of details. De inhoud en lengte van deze aantekeningen verschilden per onderzoeker en per workshop; bij sommige workshops ontbrak de ruimte om hier nader op in te gaan en soms werd het vooral terloops na afloop van de workshop besproken. Waar mogelijk en relevant hebben we de gemaakte aantekeningen met betrekking tot de reflectie op de workshop meegenomen in de resultaten.

### 3.4.2 Reflectiegesprekken

Naast de Storytelling-workshops met de doelgroep hebben we ook reflectiebijeenkomsten en een slotbijeenkomst georganiseerd, voor de betrokken professionals van de partnerorganisaties, docenten en eenmalig ook met jongeren van het Jeugdplatform Amsterdam, adviesgroep bij dit onderzoek. Deze bijeenkomsten vonden plaats na de startbijeenkomst in januari 2022, tijdens en na afloop van de periode waarin de workshops plaatsvonden en waren bedoeld als aanvullende manier van dataverzameling en ter verificatie. Tijdens deze bijeenkomsten kwamen onderwerpen aan bod als de ervaringen met de Storytelling-workshops, de bevindingen uit de analyse van de verhalen, en hoe de organisaties het project verder konden ondersteunen.

#### Bijeenkomsten met professionals

Periode	Doel	Aantal aanwezigen
December 2022	Tussentijds overleg en reflectie met praktijkpartners (overkoepelend)	13
Juni 2023	Reflectie praktijkpartners (overkoepelend)	5
November 2023	Reflectie jeugdplatform Amsterdam	6
Oktober 2023	Slotbijeenkomst	35

Na afloop van de dataverzameling bleek het een uitdaging om voldoende professionals op hetzelfde moment bij elkaar te krijgen om gezamenlijk te reflecteren. Daarom besloten we om de resultaten per doelgroep (of in enkele gevallen per organisatie) apart met de betrokkenen te bespreken in semigestructureerde (online) reflectiegesprekken. Deze gesprekken zijn niet meegenomen in bovenstaand overzicht. Ten slotte was er gedurende het onderzoek een interne klankbordgroep van HvA-betrokkenen, waarmee de onderzoekers regelmatig bijeen zijn gekomen om de voortgang te bespreken en te reflecteren op de onderzoeksresultaten.

### 3.4.3 Slotconferentie

Tijdens de slotconferentie zijn de resultaten van het onderzoek gedeeld en werden drie centrale vragen aan de deelnemers voorgelegd. De eerste vraag richtte zich op de betekenis van de onderzoeksresultaten voor de praktijk. De tweede vraag ging in op de voor- en nadelen van Storytelling als methode. De derde vraag behandelde de randvoorwaarden voor het succesvol inzetten van Storytelling. Deze bijeenkomst had een opkomst van ca. 35 mensen uit verschillende werkvelden, zoals uit het sociaal werk, wetenschappers, maar ook beleidsmakers. De resultaten hiervan zijn te lezen in hoofdstuk 5, waarin de reflectie op de workshops en het onderzoek besproken wordt.

## 3.5 Datasaturatie, dataverwerking en analyse

### 3.5.1 Datasaturatie

Hoewel we een vooraf bepaalde targetgroep hadden van ca. 30 jongeren per doelgroep, waardoor de steekproef afgebakend was, hebben we tegelijkertijd rekening gehouden met datasaturatie, het punt waarop verdere verzameling van data geen wezenlijk nieuwe informatie meer oplevert. Tijdens de tussentijdse analyses, in samenwerking met de klankbordgroep en praktijkpartners, werd duidelijk dat de resultaten na het geven van een aantal workshops redelijk vergelijkbaar waren en er overlap te zien was tussen de verschillende groepen, wat duidde op een zekere mate van datasaturatie. Desalniettemin zijn we per doelgroep doorgegaan met het geven van de workshops tot we het beoogde aantal van minimaal 30 jongeren per doelgroep hadden bereikt, om zo de betrouwbaarheid en robuustheid van de bevindingen te waarborgen. Bij de bespreking van de beperkingen van het onderzoek gaan we in op de knelpunten bij het vaststellen van het saturatiepunt voor de individuele doelgroepen. Bij de analyse van de overkoepelende resultaten zagen we echter dat we datasaturatie hadden bereikt.

### 3.5.2 Dataverwerking

De onderzoekers hebben de opgenomen verhalen per workshop gedeeld met Amberscript (een bureau voor verwerking van gesproken tekst) waarmee de HvA een privacy-overeenkomst heeft, dat de verhalen letterlijk heeft getranscribeerd. Deze transcripties werden gebruikt als basis voor de analyse. Voor de jongeren in armoede is, vanwege het feit dat het onderwerp in de groepssessies soms te kwetsbaar was om te bespreken, tevens een aantal interviews afgenomen, waarbij dezelfde vraagstructuur als in de posters werd aangehouden. In de interviews was er de mogelijkheid om verdiepende vragen te stellen en was er bovendien meer tijd beschikbaar. De interviews leverden daarmee bij deze doelgroep rijkere data op dan de posterpresentaties. Ook deze interviews zijn uitgewerkt door Amberscript.

### 3.5.3 Analyse

We hebben ons theoretisch kader gebaseerd op de eerder besproken theoretische verkenning van bestaande literatuur over beschermende en risicofactoren bij jongeren. Dit kader biedt een context om de bevindingen te begrijpen en te duiden in relatie tot bredere sociaal-maatschappelijke vraagstukken. In de analysefase konden we belangrijke thema's en patronen identificeren en koppelen aan de theorie.

De getranscribeerde verhalen zijn gecodeerd en geanalyseerd in het analyseprogramma MaxQDA. We hanteerden daarbij een open codering, waarbij we de data systematisch opsplitten in kleinere eenheden, die direct voortkwamen uit de Storytelling-elementen. Omdat de respondenten hun ervaringen via kaartjes en posters hadden gedeeld, hebben wij deze verhalen op die manier gecodeerd. Het coderingssysteem omvatte onder andere de volgende hoofd- en subcodes:

- De held (incl. gender, leeftijd, geboorteland ouders, identificatie met groep, karaktereigenschappen)
- Vroeger (thuissituatie, huisomschrijving, gezinssamenstelling, sfeer)
- Op een dag (moment van bewustwording, belangrijke personen, gevoelens)
- Tegenstander (wie, hoe ermee omgaan, waarom)
- Helper (wie, waarom)
- Tegenslag (wat, waarom, hoe ermee omgaan)
- Hulp (wat, omschrijving van hulp)
- Nu (waar sta je nu, sfeer, fijne personen, gevoelens)
- De les (geleerde inzichten)

Na de initiële open codering zijn we overgegaan op axiaal coderen, dat wil zeggen het hergroeperen van de verschillende codes in nieuwe categorieën, waarbij de onderzoeksvragen leidend waren bij het verder coderen en analyseren. Eerst hebben we voor elke doelgroep apart een analyse uitgevoerd, die vervolgens tijdens de reflectiegesprekken is besproken met de partnerorganisaties die betrokken waren bij deze doelgroep. Op basis van deze analysemethode bleek dat er geen grote verschillen waren tussen de drie respondentgroepen en hebben we ervoor gekozen om de groepsanalyses samen te voegen om tot overkoepelende inzichten te komen.

Het was daarbij ook een bewuste keuze om, in plaats van elk verhaal afzonderlijk te analyseren, de verhalen per doelgroep en vervolgens samengevoegd te analyseren. Deze aanpak maakte het mogelijk om gemeenschappelijke thema's en patronen te identificeren die de percepties en ervaringen van de deelnemers weerspiegelen. Door de verhalen als een geheel te beschouwen, konden we een holistisch inzicht verkrijgen in de eigen ervaring van de deelnemers en wat hen helpt tijdens het opgroeien.

In enkele gevallen hebben we ook naar de ingevulde posters gekeken om de data aan te vullen als dat noodzakelijk leek, bijvoorbeeld als er meer op de posters stond dan daadwerkelijk – door zenuwen of anderszins – was verteld.

## 4. RESULTATEN JONGEREN

De verhalen van de jongeren in de workshops Storytelling hebben een rijkdom aan informatie opgeleverd. De resultaten hiervan zijn in dit hoofdstuk ingedeeld in lijn met hoe 'het verhaal' aan de hand van de opzet van poster kon worden verteld. Als eerste brachten de jongeren daarbij de thuissituatie in beeld, daarna de 'trigger' die voor hen alles veranderde of duidelijk maakte: het moment van bewustwording. Vervolgens benoemden ze de tegenslagen, tegenstanders, helpers en hulp die ze in die tijd hebben meegemaakt. Ten slotte schreven ze op welke lessen ze konden trekken uit al het voorgaande. De verschillende doelgroepen zijn afzonderlijk geanalyseerd om eventuele verschillen in kaart te brengen. Echter, omdat er aanzienlijke overlap bleek te zijn tussen jongeren uit verschillende doelgroepen in de wijze waarop zij helpende of tegenwerkende krachten ervoeren, zijn de bevindingen in dit hoofdstuk geïntegreerd beschreven.

### 4.1 Vroeger

#### 4.1.1 De thuissituatie

De antwoorden van de jongeren op de vraag hoe ze hun woning/thuissituatie van vroeger zouden beschrijven, maken een verschil in sociaal-economische status zichtbaar. Er worden verschillende typen woningen genoemd: flats, rijtjeshuizen, vrijstaande huizen en appartementen. De beschrijvingen van gezinsstructuren tonen een diversiteit in familiedynamiek en sociale ondersteuningsnetwerken, variërend van alleenstaande ouders tot gezinnen met ouders, broers, zussen, grootouders, stiefouders, ooms en tantes. De emotionele beleving van de jongeren van hun vroegere woning varieert sterk, waarbij sommigen hun huis als knus en warm ervoeren, terwijl anderen het als druk, rommelig of ongezellig beschrijven. De sfeer in de verschillende thuissituaties varieert in de beschrijvingen van liefdevol en gezellig tot gespannen en negatief. Sommige jongeren ervoeren hun jeugd als warm en onbezorgd, terwijl anderen te maken hadden met giftige relaties, geweld en depressie. Ook wordt er gesproken over het verbergen van problemen van ouders voor de kinderen en over leuke activiteiten die met elkaar ondernomen werden, ondanks de zorgen, en over het ontvangen van steun door andere familieleden. De bevindingen kunnen worden onderverdeeld in verschillende categorieën, die de complexiteit van de thuis- en gezinsomgevingen weerspiegelen. Deze worden hieronder besproken.

#### *Een fijne jeugd*

Ondanks dat sommige jongeren hun jeugd als moeilijk zagen vanwege de problematiek die zich thuis afspeelde, beschreef het merendeel van hen de vroegere thuissituatie als stabiel en gelukkig. Ze benadrukten dat er liefdevolle relaties waren tussen familieleden en dat thuis een veilige omgeving was; ze hadden in het algemeen positieve herinneringen aan hun kindertijd. *"Mijn thuissituatie, toen ik nog klein was, was blij, rustig en in harmonie. Het was mijn ideaalbeeld als voorbeeld van een goede familie."* Deze jongeren hadden meestal een goede band met hun ouders en/of broers en zussen, genoten van gezinsactiviteiten en voelden zich geliefd en ondersteund. Vooral bij de jongeren die opgroeiden in een gezin in armoede was

duidelijk dat de meesten hun jeugd over het algemeen vanaf het begin als prettig ervoeren. Ook bij de groepen jonge mantelzorgers en KOPP/KOV was er in veel gevallen vóór het ontstaan van de bewustwording van het leven in een ‘andere’ situatie sprake van een fijne en prettige jeugd.

#### *Niet beter weten*

Vaak bleek dat de jongeren aanvankelijk niet hadden beseft dat er thuis iets “*anders*” of “*aan de hand*” was. Dit was vooral het geval toen zij nog jong waren en niet alles meekregen van wat er thuis gebeurde. *“Mijn moeder is niet de rijkste, maar zorgde ervoor dat we altijd kregen wat belangrijk was en wat we nodig hadden. Ik had het echt goed. Ik realiseerde me nooit dat ik misschien wat minder had, ik heb dat nooit meegekregen.”* Ook waren er jongeren die pas naderhand ingezien hadden dat ze wat vaker alleen thuis waren of dat een ander familielid op hen paste, zoals een opa en oma. *“Eerlijk gezegd besepte ik – toen ik thuis was – eigenlijk niet echt hoe mijn thuissituatie was, maar mijn ouders waren heel vaak weg en nooit thuis en dan waren er andere mensen die op mij aan het letten waren”* of waren zij vanaf jongs af aan al mantelzorger. *“Ik ben mantelzorger voor mijn broertje. Hij heeft meerdere verstandelijke beperkingen... sinds zijn tiende hangt hij ongeveer op vijf-, zesjarige leeftijd... Hij is twee jaar jonger dan ik. Ik ben dus niet heel veel anders gewend. Ik ben gewend dat er altijd meer aandacht ging naar mijn broertje. In het begin is dat zeker niet raar, je hebt een baby. Ik weet oprecht niet meer beter.”*

#### *Een ‘andere’ thuissituatie*

Er waren ook jongeren die al in hun vroege jeugd een gebrek aan stabiliteit in hun gezinssituatie ervoeren, of angstige momenten en emotionele stress. *“Vroeger was het altijd wel gezellig thuis, maar er was altijd een soort van onderliggende spanning. Dat was vooral, denk ik, de stemming van m’n vader die het huishouden bepaalde. Zeker als je een vader hebt die drinkt, is dat best wel wisselend.”* De conflicten tussen ouders en de impact van deze spanningen op de kinderen werden vaak benadrukt. *“Mijn ouders waren eigenlijk elke dag boos op elkaar en op mij. Elke dag deed ik wel iets fout in hun ogen en nooit iets goed. Mijn ouders waren heel bezitterig en keken me constant op de vingers.”*

Zoals eerder genoemd droeg een aantal deelnemers op jonge leeftijd al mantelzorgverantwoordelijkheden (ook bij de KOPP/KOV groep). Dit bracht voor sommigen van hen extra druk met zich mee en beïnvloedde hun jeugdervaringen aanzienlijk. *“Ik ben de mantelzorger van mijn moeder... Door de jaren heen is onze thuissituatie al heel lastig geweest. Ook omdat mijn ouders gescheiden zijn en het niet goed gaat tussen hen. Sinds een paar jaar heb ik heel erg door hoe moeilijk ze het heeft gehad en nog steeds heeft.”*

#### 4.1.2 Moment van bewustwording

Voor sommige jongeren vormden momenten van verandering, zoals een verhuizing, scheiding, ziekte of het verlies van een ouder, een kantelpunt in hun jeugd. *“In mijn beleving was het tot mijn achtste best wel heel liefdevol. Tijdens de scheiding was er wel veel meer geweld, toen was de thuissituatie heel erg verschillend.”* Deze overgangen hadden vaak een diepgaande invloed op het leven van de jongeren en vormden uitdagingen waaraan zij zich

moesten aanpassen, zoals familieruzies, ouders die uit beeld gingen, financiële moeilijkheden in het gezin en huiselijk geweld.

#### *Interne invloeden: binnen het gezin*

Een aantal jongeren merkte op dat een belangrijk omslagpunt in hun bewustwordingsproces was, toen zij zich bewust werden van de geestelijke gezondheid van een ouder (of van beide ouders) of ander familielid, waarbij het ging om zaken als depressie, alcoholisme, verslaving of agressief gedrag of een combinatie hierin. Dit beïnvloedde niet alleen direct de sfeer in huis, maar had ook invloed op de manier waarop de jongere in staat was de thuissituatie te begrijpen. Maar ook ruzies tussen ouders en financiële problemen werden genoemd als cruciale momenten waarop jongeren beseften dat hun thuissituatie niet standaard was. *“Mijn moeder kreeg een brief dat het [de baan] niet meer voor haar was. Toen ging mijn moeder gewoon doorwerken, maar ze was wel een beetje aan het stressen.”* Veel jongeren voelden zich vroeg verantwoordelijk voor het welzijn van hun familieleden, vooral wanneer er sprake was van gezondheidsproblemen, handicaps of verslavingen binnen het gezin. Dit leidde tot een vroeg bewustwordingsproces over de complexiteit van hun thuissituatie. *“Op een dag kreeg ik een telefoontje dat ik geslaagd was voor de vmbo... toen kwam mijn zus weer dronken thuis... maar het is niet dat, toen we thuis kwamen, ze [de ouders] gefeliciteerd zeiden en een vlaggetje uithingen. We zijn thuis, maar we moeten nu naar je zus gaan zoeken, want die loopt ergens rond en die is dronken.”*

#### *Externe invloeden: door de lens van een ander*

Sommige jongeren werden zich bewust van hun eigen thuissituatie door interactie met leeftijdsgenoten, vooral door het zien van hoe andere families functioneerden en hun levensstijlen. Voor jongeren die ‘niet beter wisten’, werd het door de vergelijking met de situatie van anderen duidelijk dat hun thuissituatie niet prettig of anders was: *“Op de basisschool had ik daar niet zo’n last van, maar nu ik op de middelbare school in Zuid zit, merk ik dat ik veel rijke klasgenoten heb. Dan merk ik wel dat ik niet alles heb, maar dat maakt mij eigenlijk niet zo veel uit.”*

Daarnaast speelden voor een deel van de jongeren diverse professionals en behandelaars een cruciale rol in het besef van de moeilijke thuissituatie. Zij boden inzicht in de complexiteit van de situatie en gaven therapeutische ondersteuning. *“Diverse behandelaars, omdat ik allerlei therapieën heb moeten krijgen door mijn moeder, omdat zij mij altijd heeft beschermd in deze situatie.”* *“Dat waren mijn ouders en de persoon die mijn broer heeft gediagnosticeerd.”*

Ook leraren en mentoren waren belangrijk voor enkele jongeren. Ze hielpen hen de moeilijkheden thuis te erkennen, boden ondersteuning en advies, en moedigden hen aan om hun gevoelens te uiten en hulp te zoeken. *“Uiteindelijk heeft een vriendinnetje van me mij aangespoord om ermee naar mijn mentor te gaan. Toen zei mijn mentor: ‘Je moet het wel aan je moeder vertellen.’”*

#### *Gevoelens*

De emoties die jongeren hadden gevoeld tijdens het moment van bewustwording varieerden van moeite met erover praten tot gevoelens van machteloosheid en verdriet. Een jongere

deelt: *“Ik heb er nog steeds wel een beetje moeite mee, maar het komt er beter uit en ik forceer mezelf ook om het te vertellen. Dat scheelt ook heel erg.”* Terwijl een andere jongere zich uit: *“Ik voelde me ook wel machteloos, want ik wist niet goed wat ik ermee moest en of ik iets kon doen.”* Er waren momenten van teleurstelling en aanpassing aan veranderingen: *“Ik voelde me aan het begin wel kut. Maar ik besepte gewoon dat dit het echte leven was.”* Gevoelens als verdriet en boosheid worden ook genoemd, met uitspraken als: *“Dat heeft echt mijn hele jeugd verpest.”* En: *“Ik voelde me machteloos en ik wilde dat ik gewoon een normaal kinderleven had, zonder zieke moeder, toentertijd.”*

Samenvattend bleken de jongeren zich op verschillende manieren bewust te zijn geworden van de problematiek bij hen thuis. Hoewel sommigen terugkijken op een prettige jeugd, was er bij bijna alle jongeren wel een moment van bewustwording gekomen, waarna zij bepaalde aspecten of hun thuissituatie in zijn geheel als een probleem ervoeren. Daarbij moet worden opgemerkt dat in dit onderzoek de KOPP/KOV- en mantelzorggroepen vaker professionele hulp kregen en zich meer bewust waren van de situatie dan de groep die opgroeide in armoede.

## 4.2 Het verhaal van de jongeren – de reis van A naar B

We vroegen de jongeren om op kaartjes een overzicht te maken van de mensen of dingen die hen geholpen hadden tijdens het opgroeien, en de mensen of dingen die het hun tijdens het opgroeien moeilijk hadden gemaakt. Soms legden zij ze in chronologische volgorde neer om zo het verhaal te vertellen. De kaartjes waren ingedeeld in tegenslag (dingen), tegenstanders (mensen), hulp (van dingen) of helpers (mensen).

### 4.2.1 Tegenslag

Bij dit onderdeel werden lichamelijke of psychische problemen in de directe omgeving het meest genoemd. Dit speelde vooral bij jongeren in de mantelzorggroep en de KOPP/KOV-groep, maar ook in de doelgroep jongeren uit gezinnen met een laag inkomen bleek deze factor een vaak genoemde tegenslag. Daarnaast werd het overlijden van mensen in de directe omgeving, door ziekte, ongelukken of ouderdom, als tegenslag genoemd.

#### *Lichamelijke problemen bij iemand in het gezin/de omgeving*

Voor de jongeren die meededen aan de workshops vanuit het ondersteuningsaanbod op het gebied van mantelzorg geldt dat zij allemaal lichamelijke problemen bij iemand in het gezin of de omgeving hebben meegemaakt, maar ook bij de jongeren in de andere doelgroepen werd dit aspect als tegenslag genoemd. Bij die lichamelijke problemen ging het om ziekte, fysieke of verstandelijke beperkingen, maar ook ongelukken (met blijvende gevolgen voor de gezondheid) werden genoemd. Waarom dit een tegenslag voor de jongeren is, verschilt per situatie. In sommige gevallen wordt het ervaren als een verlies, waarbij moet worden omgegaan met het feit dat iemand in het gezin ineens heel anders is.

Ook werd genoemd dat deze wending een tegenslag was, doordat de gezinsdynamiek door de gebeurtenissen veranderde; in veel gevallen resulteerde dit in minder aandacht en tijd voor de betreffende jongeren. Soms speelden beide factoren, zoals bij een jongen wiens broer door een ongeluk hersenletsel opliep en daarna de volle aandacht van zijn ouders opeiste. Ook zorgde het hebben van een familielid met lichamelijke problematiek volgens de jongeren voor minder aandacht vanuit de bredere omgeving voor het 'gezonde' kind. *"Doordat mensen, kennissen, burens, mensen op school, mensen op dansen, van alles altijd vroegen: 'Hoe is het met je zus nu?' ... Maar dan was het niet: 'Hoe is het met jou?' ... Dat maakte me boos. Ze maakten vaak de opmerkingen: 'Wat zielig voor jouw zus en je ouders.' Dan dacht ik: niet zielig voor mij?"*

Daarnaast bracht deze situatie voor veel jongeren mantelzorgtaken met zich mee, zoals meer taken in het huishouden, meegaan naar medische afspraken, of oppassen op broertjes en zusjes. Daardoor bleef er voor de betreffende jongeren weinig tijd over voor hobby's, school of het ontmoeten van leeftijdsgenoten. De druk die jongeren hierdoor kunnen ervaren, zorgde ervoor dat zij kritischer nadachten over wie met hen vrienden kon zijn. *"Ik heb gewoon hele andere prioriteiten. Op het moment dat ik niet energie krijg van een vriendschap of zo, dan ben ik daar heel gauw klaar mee."*

#### *Psychische problemen bij iemand in het gezin*

Voor de jongeren die meededen aan de interviews vanuit een KOPP/KOV-achtergrond geldt dat zij allemaal ervaring hadden met iemand met psychische problematiek in hun gezin. Het ging hierbij om problematisch middelengebruik, depressies en andere psychische problematiek (bijvoorbeeld bipolaire stoornis). Zo'n situatie vormt een tegenslag voor jongeren op verschillende manieren. Ten eerste werd geweld in het gezin als gevolg van middelengebruik of psychische problematiek meerdere keren benoemd. *"Mijn vader kreeg een alcoholverslaving en hij werd heel agressief naar mij en mijn moeder en het werd steeds erger."* Ook een poging iemand te doden binnen het gezin werd twee keer genoemd, waaronder een keer tijdens een psychose van een van de ouders. Jongeren benoemden soms dat zij direct of indirect door de psychische problematiek van ouders of broers en zussen werden beïnvloed, doordat dit zich uitte in overmatig controlerend gedrag, manipulatie van de jongeren, of juist verwaarlozing. Naast dat zij deels de zorg dragen voor het gezinslid met deze problemen, maken zij zich ook vaak zorgen over de situatie. Zoals een jongere die aangaf zich ernstige zorgen te maken over haar moeder die niet meer van de bank afkwam en zichzelf nergens meer toe kon zetten. Hetzelfde geldt voor jongeren met mensen in hun directe omgeving die lijden onder zware psychische problemen; zij gaven aan dat ze soms te maken hadden gekregen met zelfdoding, pogingen daartoe, of aankondigingen daarvan, waarover zij erg veel zorgen en verdriet hadden.

Psychische problematiek binnen het gezin heeft ook een weerslag op het sociale leven van de jongeren. De situatie kan leiden tot het niet thuis durven uitnodigen van anderen, je anders voelen op school, armoede en gepest worden: ze werden door de jongeren ook als tegenslag genoemd.

### *Lichamelijke of psychische problemen bij jongeren zelf*

Een aantal jongeren heeft zelf ook last van lichamelijke en psychische problemen. Zo worden posttraumatische stressstoornis, autisme, depressie, zelfmoordgedachten of zelfmoordpogingen, lichamelijke en psychosomatische klachten genoemd. In veel gevallen leggen de betreffende jongeren zelf een directe link tussen hun lichamelijke of psychische problemen en de gespannen thuissituatie. *“Maar eigenlijk weet ik ook niet eens zo goed hoe ik dat heb overleefd, want het was iedere dag weer raak en ik liep constant op eieren, altijd spanning in mijn lijf, gewoon altijd spanning.”*

### *Overige tegenlagen*

In sommige gevallen werd het niet krijgen van (de juiste) hulp als een tegenslag beschreven. Situaties waarin jongeren weer werden teruggeplaatst in een onveilige thuissituatie kwamen meerdere keren voor. Ook werden de krapte op de huizenmarkt, inflatie en armoede ervaren als factoren die de situatie erger maakten, doordat jongeren niet konden ontsnappen aan de thuissituatie door het huis uit te gaan of door het hebben van een sport of hobby.

## 4.2.2 Tegenstanders

Bij het onderdeel ‘tegenstander’ mochten de jongeren opschrijven welke mensen het hen in hun leven moeilijk hadden gemaakt. Er is met de jongeren tijdens de workshops besproken dat iemand niet helemaal of alleen je tegenstander hoeft te zijn, en dat je heel veel van iemand kan houden, en dat diegene het je toch, bewust of onbewust, moeilijk kan hebben gemaakt. Ook konden de jongeren iemand in hun leven zowel bij tegenstander als bij helper tegelijk indelen.

### *Zichzelf*

Een aantal jongeren noemde zichzelf als tegenstander, vanwege bijvoorbeeld bepaalde karaktereigenschappen, tekortkomingen, slechte eigenschappen of hun eigen lichaam. Twee jongeren die het graag goed wilden doen op school noemden zichzelf te perfectionistisch, waardoor de druk vanuit thuis en de druk die ze zichzelf oplegden om op school goed mee te komen, naar eigen zeggen te veel voor hen werd. Meerdere malen werd bij de vraag ‘Hoe ging je ermee om?’ geantwoord met ‘niet’ of ‘gewoon doorgaan’, waarmee de betreffende jongeren bedoelden dat ze er niets mee deden en het niet verwerkten en in sommige gevallen er ook niet meer over praatten. Soms werden de negatieve gevolgen, zoals een angststoornis, posttraumatische stressstoornis (PTSS) en depressie genoemd als gevolg van hun manier van omgaan met de situatie. Het niet kunnen praten over problemen werd door de jongeren dan soms ook aan hun eigen tekortkomingen toegeschreven. *“Ikzelf, mijn psychosomatische klachten. Ik maak mezelf ziek als ik niet praat. Dat doe ik vaak, want ik krop heel graag dingen op.”*

Ook slechte eigenschappen, zoals egoïsme of jaloezie, werden genoemd als tegenstanders. *“Ik vind mezelf, omdat ik soms jaloers was dat andere kinderen dingen hadden, die ik niet had... omdat ik het op hen ging afreageren.”* Ook andere aspecten van ‘hen zelf’ werden genoemd, zoals ontevredenheid over het eigen lichaam, mentale beperkingen en de puberteit en de hormonen die daarbij een rol spelen.

### Gezinsleden

Bij de tegenstanders worden de mensen die tot het directe gezin behoren het vaakst genoemd, zoals vaders, moeders en broers en zussen. Vaders werden verreweg het vaakst genoemd, omdat zij niet (meer) in beeld waren, of omdat zij de jongeren teleurgesteld of slecht behandeld hadden. Moeders werden ook genoemd, maar vaker in de context dat zij onmachtig waren om met de situatie om te gaan, bij de verkeerde man bleven of niet genoeg tijd of aandacht voor het emotionele welzijn van de jongeren hadden. *“Tegenstanders heb ik best veel. Om even samen te vatten: mijn hele gezin eigenlijk wel, puur omdat iedereen er niet zo veel over wil praten en een beetje doet alsof alles gewoon normaal is, en gewoon verder gaat met het leven, terwijl er wel echt iets is gebeurd wat ook best wel heftig is.”* Ook jongeren bij wie de gezinsleden wellicht wel bereid waren met hen te praten, deden dit niet altijd om de ouders te beschermen. *“Ik had ook wel door dat het allemaal beter is als ik met minder stress of minder problemen thuis aan kom zetten. Dan hoeven we daar niet ook weer mee om te gaan.”*

Los van dat jongeren niet altijd bij ze terecht konden, werden de gezinsleden ook als tegenstander gezien door het gedrag dat voortkwam uit psychische problematiek, zoals extreem controlerend gedrag, het gebruik van geweld of het hebben van te weinig aandacht. Daarnaast noemden jongeren het hebben van te veel taken thuis en de continue zorgen die zij hadden doordat de ouder (psychisch) ziek was.

Vooraf bij de jonge mantelzorgers worden ook broers en zussen regelmatig als tegenstander genoemd. Dit is in het kader van workshops waarin de broers en zussen van iemand met een langdurige zorgvraag bijeenkwamen niet verwonderlijk, een punt dat eerder al aan de orde kwam bij het onderwerp ‘tegenslag’. De reden dat de broer of zus met een langdurige zorgvraag aangewezen werd als iemand die het hen moeilijk maakte, was omdat deze de aandacht en tijd van de ouders bij de betreffende jongeren wegnamen, die daardoor soms ernstig tekortkwamen en zich “het vergeten kind” voelden. Een voorbeeld hiervan was een jongere van wie een broertje zo ernstig beperkt was dat er thuis nauwelijks tijd en aandacht van de ouders overbleef, en dat zij moest communiceren met haar moeder middels het schrijven in een schriftje. *“Hier werd dan, soms twee dagen later, schriftelijk, op gereageerd.”* Binnen de directe omgeving van het gezin werden ook de nieuwe partners van ouders genoemd als tegenstander (soms ook juist als helper). De reden hiervoor verschilt. In sommige gevallen benoemden de jongeren dat zij direct door de stiefouder gepest, mishandeld of uit huis gezet werden. In andere gevallen stelden zij dat zij verder van hun ouders verwijderd raakten door de aanwezigheid van de nieuwe partner. *“Door de scheiding. Ze kregen allebei een nieuwe partner en dat waren best wel ongezonde relaties: altijd ruzie, geschreeuw en spanning. Daardoor hadden ze best wel weinig kijk op hoe het met de kinderen ging.”*

### Leeftijdsgenoten

Naast gezinsleden worden ook leeftijdsgenoten vaak als tegenstander beschreven. In bijna alle gevallen gaat het hier om situaties waarin de jongeren gepest werden. In sommige gevallen

was dit digitaal, maar vaker gebeurde dit fysiek op school. Dit ging in enkele gevallen ook gepaard met fysiek geweld. Jongeren die reflecteerden op de redenen waarom zij gepest werden, noemden hun kwetsbare thuissituatie of andere persoonlijke omstandigheden, zoals het hebben van een beperking, een ander uiterlijk, of het dragen van versleten kleding als mogelijke redenen.

Ook jongeren die buitengesloten werden binnen hun eigen vriendschappen, of zich voor de gek gehouden voelden, noemen hun (voormalige) vrienden als tegenstander. Hoewel het belang van praten over de situatie door veel jongeren benoemd wordt, ervaren zij uitdagingen bij het kunnen praten over hun problemen met leeftijdsgenoten. Zij merken of verwachten dat hun problematiek te zwaar is om te bespreken, niet alleen voor henzelf maar vooral ook voor de omgeving. Zo stelt iemand dat zijn vrienden niks weten van zijn thuissituatie, omdat hij nooit het gevoel heeft gehad het te kunnen vertellen. Andere jongeren noemen teleurstellende reacties bij het delen van hun verhaal, *“Dan probeer ik het nog luchtig te houden en te doen van: ‘I got this’. Uiteindelijk zijn ze toch een soort van traumatized over wat ik heb verteld. Dan vertel ik het en dan probeert hij zijn broodje nog te eten.”* Dit heeft er bij jongeren voor gezorgd dat zij terughoudend zijn in het delen van informatie over hun thuissituatie met mensen die niet dezelfde of vergelijkbare ervaringen hebben. Ook geven zij aan dat hun leeftijdsgenoten niet altijd sociaal vaardig genoeg zijn om een dergelijk moeilijk onderwerp te bespreken. *“Als je hiermee bij leeftijdsgenoten aankomt durven ze niet door te vragen want ze denken: wat is dit? En dan ga je het ook niet verder vertellen.”*

### *School en zorg*

Zorgverleners, decanen en school werden door sommige jongeren als tegenstanders benoemd. In een aantal gevallen ging het over het niet zien, niet willen zien, of niet serieus nemen van het probleem, waardoor er niet op tijd of niet de juiste hulp is verleend. Een voorbeeld hiervan is een meisje van wie de decaan haar problematiek had kunnen signaleren en misschien ook heeft gesignaleerd, maar er niks mee heeft gedaan. *“Doordat hij er niet echt een ding van maakte of er daarna niet meer naar vroeg, dacht ik ook van: ‘Dit is niet raar of heel erg’, zeg maar. Ik denk dat ik achteraf, als hij harder had ingegrepen, ik eerder hulp had gezocht. Misschien.”*

Het zorgsysteem in het algemeen werd als tegenstander genoemd, vooral in de gevallen waarbij uithuisplaatsing nodig was en dit niet gebeurde, of er wel uithuisplaatsing was, maar kinderen in onveilige gastgezinnen werden geplaatst – waar volgens een van de jongeren “verkeerde dingen” met haar zijn gebeurd. Daarnaast kwam het voor dat jongeren juist in hun oude gezin werden teruggeplaatst, waar de situatie nog altijd onveilig was. Ook waar het om professionele zorg gaat geeft een aantal jongeren aan dat deze pas te laat in beeld kwam; ze hadden het gevoel gehad dat ze “om aandacht schreeuwden” en toch nergens terecht konden. Veel jongeren die hulp kregen, geven aan dat die wel eerder had mogen komen. Ze geven ook duidelijk aan dat er problematiek voorkomen had kunnen worden als de hulp voor henzelf of hun gezin eerder was aangeboden.

Ook het zorgsysteem rondom de gezinsleden met lichamelijke of psychische problemen werd als tegenstander genoemd. In een aantal gevallen ging het om zorg die “veel te laat” kwam. In

een aantal gevallen waren bij de zorginstanties al veel problemen in het gezin bekend, maar bleef doorverwijzing voor passende hulp voor de kinderen achterwege. Daarnaast werd een aantal keer aangegeven dat er voor ouders, of broer en zus niet de juiste hulp gegeven kon worden. Een voorbeeld hiervan is de situatie van een jongere van wie de moeder fysiek en mentaal achteruitgaat maar waar door de combinatie van een wens tot zelfmoord en de noodzaak van intensieve en specialistische fysieke verzorging geen passende hulp geboden wordt. Hierdoor hebben de kinderen van het gezin niet alleen ernstige zorgen, maar ook een zware zorglast thuis: *“Toen zeiden ze: ‘Als ze suïcidaal is kunnen we haar niet opnemen. Dat is niet voor ons.’ Toen werden we aan ons lot overgelaten.”*

### *Omgaan met tegenstanders*

Wat jongeren naar eigen zeggen helpt om met tegenstanders om te gaan, is over de situatie te praten. Het helpt hun wanneer ze zich gehoord en begrepen voelen. Vaak doen zij dat het liefst met mensen die hun situatie al kennen of zich er enigszins in kunnen herkennen. Dit betekent in de praktijk dat zij graag praten met hun directe gezinsleden wanneer die daar de mogelijkheid toe bieden, en met jongeren die in vergelijkbare situaties zitten. Praten wordt zowel gezien als een vaardigheid, als iets waar door de buitenwereld mogelijkheden toe moeten worden gecreëerd. *“De vraag was hoe je daarmee omging. Eerst wist ik dat echt niet. Ik dacht: het is zo, je moet het er maar mee doen. ... Ik kwam erachter dat ik me echt heel erg terugtrok en mezelf opsloot. Ik kon en wilde er niet over praten. Daar hebben mijn opa en oma me juist heel erg mee geholpen. Door me te dwingen om te praten. Zij zijn de enigen met wie ik er echt goed over kan praten.”*

In sommige gevallen worden het relativeren, of over problemen heen praten door de in vertrouwen genomen persoon, of uitspraken van anderen als “het komt wel goed”, als een hindernis ervaren om over emoties te praten. Een jongere omschrijft dat dit voelt als de deur dicht doen voor onderwerpen die moeilijker zijn om te bespreken. Het zorgt ervoor dat de jongeren hun problemen, soms ondanks goede bedoelingen van de ander, niet altijd kunnen aankaarten.

Veel jongeren bekritisieren hun eigen manier van omgang met hun ‘tegenstanders’. Zij geven aan dat zij er ‘niet’ mee omgingen, of te weinig deden met het verdriet dat erdoor ontstond. Wel werd een aantal keren genoemd dat het verbreken van contact met de tegenstanders als helpend werd ervaren. In twee voorbeelden hadden jongeren zich via de rechtelijke macht afgescheiden van hun vader. Andere jongeren verklaarden dat het accepteren dat niet ieder familielid een toevoeging is in hun leven, hen heeft leren omgaan met dit feit.

### 4.2.3 Helpers en hulp

We hebben alle deelnemers gevraagd wie en wat hen heeft geholpen tijdens het opgroeien. We maakten daarbij onderscheid tussen ‘helpers’ (personen) en ‘hulp’ (overige, niet-menselijke hulp). Ook vroegen we waarom zij dit als helpend hebben ervaren. Tijdens de Storytelling-sessies bleek dat het voor de deelnemende jongeren soms moeilijk was om helpers en hulp uit elkaar te halen. In de beschrijving van de resultaten kiezen we er wel voor dit onderscheid te maken. We starten dus met de personen die door de jongeren als helpend

zijn ervaren tijdens het opgroeien en gaan daarna door met het beschrijven van andere factoren/dingen die zij helpend vonden.

### *Zichzelf als helper*

Opvallend is dat een aantal jongeren tijdens de sessies (ook) zichzelf of hun eigen karaktereigenschappen als helpend hebben ervaren; vooral in de KOPP/KOV-groep is dat merkbaar. Ze geven bijvoorbeeld aan dat ze het vooral zelf hebben moeten doen, er zelf doorheen hebben moeten komen en dat dat is gelukt door hun eigen doorzettingsvermogen, wijsheid of daadkracht: “Want iedereen kan doen wat ie wil, maar als jij die stap niet neemt, dan kom je letterlijk nergens. Dat heb ik ook geleerd.”

Een jongere die opgroeide in een gezin met een laag inkomen vertelde wat deze tegen een ouder gezegd had: “Ik ben een kind dat niet klaagt over dingen wat je op dat moment niet voor me kan halen, want ik snap dat je het niet breed hebt.” Naast bovenstaande eigenschappen benoemen sommige jongeren ook dat hun positieve kijk op het leven, veerkracht of humor hen heeft geholpen. “Ik denk dat mijn doorzettingsvermogen mij heel erg heeft geholpen om mij door een nare periode heen te zetten en naar een leukere of betere periode te gaan. Ik blijf ook doorgaan met alles wat ik leuk vind om te doen. Ik denk ook dat humor wel helpt, omdat dat de situatie iets lichter maakt. Dat is wel fijn. Ik denk ook dat er heel veel in de situatie ergens ook wel lachwekkend is als je het op zou schrijven.” Een enkeling gaf ook aan bepaalde ambities of dromen te hebben om naartoe kunnen werken en dit als helpend te zien: “Wat mij heel erg heeft geholpen is positiviteit in het leven. Ik heb bijna altijd wel vertrouwen gehad in dat het uiteindelijk wel weer goed zou komen en dat heeft me heel erg geholpen.”

Ook benoemen jongeren in sommige gevallen door hun problematiek gegroeid te zijn doordat zij doorzettingsvermogen bij zichzelf hebben gezien, maar ook doordat zij een meer open houding hebben of meer begrip hebben voor anderen. *“Ik denk ook inderdaad dat dat mij wel een stukje gevormd heeft. Dat ik niet snel judge over mensen of over hun situatie, want je weet vaak niet wat er achter het masker schuilt. Hoe het is om in andermans schoenen te staan.”* Ten slotte wordt door een aantal jongeren genoemd dat het helpend is om eigen regie te hebben op het leven en eigen keuzes te kunnen maken, bijvoorbeeld door op zichzelf te gaan wonen.

### *Binnen het gezin*

Door het grootste deel van de deelnemers, in alle drie de groepen, worden in elk geval hun gezinsleden als helpers genoemd (en dus ook regelmatig als tegenstanders, zoals eerder genoemd). Het gaat dan in het algemeen om één of beide ouders en/of broers en zussen. Ouders worden gezien als helpers omdat zij de jongeren verzorgden en ondersteunden, zowel in praktische als emotionele zin. Ze waren op belangrijke plekken of momenten aanwezig, zoals op school of bij het afzwemmen.

Daarnaast gaven veel jongeren aan dat (een van) hun ouders altijd voor hen klaarstond(en), affectie en betrokkenheid toonde(n). De liefde en aandacht van (een van) hun ouders werd door de jongeren vaak gevoeld en werd als zeer helpend ervaren. Als een van de ouders ziek

was of is, zoals in de mantelzorggroep of de KOPP/KOV-groep regelmatig voorkwam, werd juist ook de andere ouder vaak als belangrijke helper gezien, op een aantal uitzonderingen na. Wanneer er één ouder werd genoemd, ging het in de meeste gevallen om de moeder. Dat geldt voor veel jongeren die sowieso alleen met hun moeder zijn opgegroeid.

*“Mijn vader probeerde ons altijd zoveel mogelijk te verlossen van verantwoordelijkheden. Dus als we bij hem waren, hoefden we eigenlijk bijna niks te doen. Behalve gewoon spelen, of wat dan ook.”*

*“Door er altijd voor me te zijn en gewoon goed met elkaar te kunnen communiceren. Als het niet goed ging of iets in die richting, dan kon ik altijd wel mijn ei kwijt bij mijn moeder.”*

Ook broers en zussen worden door sommige respondenten gezien als helpers, bijvoorbeeld omdat zij hetzelfde binnen het gezin meemaken en ze elkaar daardoor goed kunnen steunen. Ze hebben dan het gevoel dat het niet aan henzelf ligt, of ervaren steun omdat grotere broers en zussen voor een deel ook een beetje de ouderrol overnemen en de deelnemer zich daardoor beschermd voelde. *“Niemand buiten hen begrijpt hoe wij opgegroeid zijn. Je kunt het aan allemaal mensen uitleggen, maar zij zijn de enigen die precies begrijpen wat ik bedoel. Je hebt altijd een maatje. Ik ben de jongste, dus zij wilden mij altijd beschermen.”*

### *Familie*

Familieleden buiten het kerngezin worden ook vaak als belangrijke helpers genoemd. Het gaat dan veelal om opa's of oma's. Zij boden zowel praktische ondersteuning aan het gezin, zoals het doen van boodschappen of oppassen, als affectie. Ze toonden zich ook een belangrijke bron van ondersteuning in praktische zorgtaken, door dingen te doen die ouders niet konden doen, zoals naar musea gaan. Soms boden zij ook een plek om (kort of langdurig) naartoe te gaan als het thuis niet fijn was. Door sommige jongeren werden opa en oma als een soort tweede opvoeders gezien. *“Stip op nummer één waren mijn opa en oma. Ook omdat ze er altijd voor me waren en onvoorwaardelijke liefde en stabiliteit gaven die ik bij mijn ouders in de puberteit miste. Ze gaven mij structuur en voldoening. Er was altijd iemand om mee te zijn en ze waren oprecht blij als ik er was.”*

Daarnaast werden door sommige jongeren ooms of tantes, of neven en nichten benoemd als helpers, bijvoorbeeld omdat die een luisterend oor boden of vooral leuke dingen gingen doen. *“Vanaf mijn tiende kwam mijn tante van Spanje naar Nederland. Dat waren voor mij de periodes dat ik een pubermeisje kon zijn. Ze is de stiefzus van mijn moeder en bij dat soort dingen was zij mijn moederfiguur. Dat heeft me heel erg geholpen. Ze ging dan mijn nagels lakken en zo. Dat deed mijn vader natuurlijk niet. Dat hielp me heel erg, waardoor ik meer mezelf kon vinden. Dat ik kon zien welke dingen ik leuk vond en welke niet.”*

### *Professionele hulp*

Het was opvallend dat vooral in de workshops voor KOPP/KOV jongeren of in de mantelzorggroepen een aantal keer werd gesproken over depressies, psychosomatische klachten, continue stress, en zelfs gedachten aan of pogingen tot zelfmoord, zowel in het verleden als heden. De betreffende jongeren noemden daarbij professionele hulp met bijbehorende medische oplossingen als hulp en uitweg.

In alle drie de groepen respondenten zaten jongeren die verschillende vormen van professionele hulp hebben ontvangen, zoals jeugdzorg, psychiatrische hulp, psychologen, of meer laagdrempelige hulp of ondersteuning zoals peer-support en activiteiten in buurthuizen. Opgemerkt moet worden dat in de armoede-doelgroep meer gebruik werd gemaakt van laagdrempelige vormen van hulp en ondersteuning, en bij de KOPP/KOV- en de mantelzorggroep meer van peer-support, psychologen, therapie en psychiatrische hulp. Dat is niet verwonderlijk, want de armoedegroep is ten slotte ook niet geworven via een professionele hulporganisatie maar via naschoolse activiteiten en Stichting Leergeld. Door jongeren in de mantelzorg- en KOPP/KOV-groep werden zowel individuele professionals als groepsinterventies genoemd.

De deelnemers aan de workshops gaven aan gebruik te maken of te hebben gemaakt van verschillende vormen van hulpverlening. Verschillende psychologen werden genoemd, ook traumatherapie werd meermaals genoemd als helpend. Daarnaast werd ook het krijgen van een diagnose en medicatie tegen de meer psychische problematiek regelmatig genoemd als helpend onderdeel van professionele zorg.

Bij individuele professionals ging het bijvoorbeeld om een psycholoog, therapeut of ambulante begeleider in het gezin. De jongeren vonden het belangrijk dat deze professionals echt naar hen luisterden en oog voor hen hadden. *“Dus wie mijn helpers waren in het verhaal, waren dan toch de medewerkers die echt naar mij luisterden of die me niet meteen straf gaven voor iets. Dat waren degenen die ervoor zorgden dat ik me niet helemaal gek voelde. Ze gaven het gevoel dat ik er als kind toch nog mocht zijn. Dat had ik ook nodig, omdat ik weinig contact had met mijn ouders. Dan ging het om de leuke hulpverleners, want er waren ook minder leuke.”* Het werd door de jongeren als prettig ervaren om over de thuissituatie te kunnen praten en zich begrepen te voelen, het liefst door een vaste hulpverlener die de situatie goed kende.

Ook geven jongeren aan van deze hulpverleners iets geleerd te hebben, zoals inzicht in de complexiteit van hun thuissituatie, en tools om hiermee om te gaan, zoals meer zelfvertrouwen hebben of leren praten over problemen. *“Praten over de situatie en er open over zijn. Dat deed ik eerst ook niet. Ik ging nooit hulp vragen. Ik heb eerst de situatie heel erg genormaliseerd. Terwijl als ik het er een keer over had, waren mensen echt verbaasd van: dat is niet normaal.”* Een andere jongere geeft juist aan dat kunnen praten over problemen een voorwaarde is voor het aanvaarden van hulpverlening; *“Sindsdien krijg ik therapie. Ik kan je zeggen dat dit ook echt heel goed is en aan te raden is, maar dat kan pas wanneer je er klaar voor bent om er echt over te praten, dat was ik daarvoor niet.”*

Ook de meer laagdrempelige vormen van hulp werden door jongeren genoemd als helpend. *“Zij doen echt heel veel voor jongeren in Zuidoost. Vroeger na school kon je daar koken, je hoefde niet eens te betalen, je leerde veel dingen, leuke activiteiten.”* Regelmatig werd ook de organisatie genoemd via welke zij deelnamen aan het onderzoek, of een specifieke professional ervan. Groepsgesprekken geleid door een professional werden door jongeren ook vaak als helpend ervaren, bijvoorbeeld omdat het mogelijkheden voor afleiding en sociaal contact bood en er ruimte was voor uitwisseling met gelijkgestemden.

Bij de armoedegroep werd maar heel af en toe een professional genoemd als helper, bijvoorbeeld een maatschappelijk werker of een vertrouwenspersoon via school, maar bij de meeste jongeren in die groep was dit niet aan de orde.

### *Vrienden en lotgenoten*

Een belangrijke groep helpers die door veel deelnemers wordt genoemd, zijn vrienden en leeftijdsgenoten. Alle drie de groepen jongeren geven aan veel waarde te hechten aan vrienden. Ze bieden afleiding door leuke dingen met elkaar te ondernemen, zoals sporten, gamen of uitgaan. Ook waarderen veel van de jongeren hun vrienden omdat “ze er gewoon zijn” of goed kunnen luisteren. *“Mijn beste vriendin is echt de grootste hulp, want die is er gewoon. Zij gebruikt ‘we’ in plaats van ‘jij’ als ik een probleem heb. Dat is iets wat ik niet ken. Het klinkt heel raar, maar ze geeft me aandacht en knuffels wanneer ik daar gebrek aan heb.”*

Wel is het zo dat sommige jongeren aangeven bij hun vrienden ook iets tekort te komen aan emotionele ondersteuning. Zij ervaren hun vrienden misschien als helper in veel opzichten, maar met hun meer ernstige problemen kunnen ze er niet terecht, een punt dat al eerder aan de orde kwam bij de bespreking van leeftijdsgenoten als tegenstander.

Door sommige jongeren werden specifiek andere (bevriende) lotgenoten soms extra belangrijk genoemd als helper. Zij ervaren het als prettig om hun verhaal te delen met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. In het contact met lotgenoten in specifieke groepen, zoals jonge mantelzorg- en KOPP/KOV-groepen, wordt de gedeelde ervaring met bepaalde problematiek als verbindend ervaren. *“Dat is wel fijn. Ik vind het wel fijn om met jullie als groep te zijn. Om die verhalen te delen, zodat je je toch minder rot voelt. Dat je dan toch wel idee hebt: oké, ik ben niet de enige met een shit story weet je wel? Een stukje verbondenheid.”* Ook heeft een deel van de mantelzorg-jongeren ervaring met gemeenschappelijke vakanties met gezinnen of jongeren die hetzelfde meemaken. Zij benoemden dit soms ook als helpend.

*“Ja, ik heb wel bondgenoten inderdaad via een meeting een keer gezien. Dat voelde wel heel fijn. Ik merkte dat mensen juist heel veel begrip voor mijn verhaal hadden. Ik was natuurlijk weer de enige die nog in die situatie zat. De rest was allemaal ook ouder en zij waren er allemaal uit. Dat stukje medeleven voelde wel fijn.”*

*“Zij zit een beetje in een gelijkwaardige situatie. Wij kunnen heel fijn over praten over hoe het vroeger is geweest en we kunnen elkaar daarin nu heel goed vinden.”*

### *Medewerkers school of buitenschoolse activiteiten*

Door een klein aantal deelnemers wordt ook een medewerker van de school genoemd als helper, bijvoorbeeld een juf of meester, een mentor, een maatschappelijk werker of de vertrouwenspersoon. Zij konden met deze persoon praten en soms was er ook ruimte voor flexibiliteit in het schoolprogramma, vanwege de thuissituatie. *“Op de middelbare school had ik mijn mentor, waar ik veel mee kon praten. Die ook echt wel naar me luisterde en waar ik ook echt wel veel handvaten van heb gekregen om met de situatie om te gaan hoe hij is.”*

Tenslotte zijn door een aantal deelnemers uit de verschillende groepen ook personen genoemd die zij via vrijetijdsactiviteiten hebben leren kennen, zoals coaches of trainers van

sportclubs of medewerkers van organisaties waar zij buiten schooltijd kwamen (zoals de plekken waar we de jongeren uit de armoedegroep hebben geworven). De jongeren verklaren hierbij dat deze personen voor hen klaar stonden en dat ze goed konden luisteren. *“Mijn turncoaches. Nu turn ik niet meer, maar ik ga nog wel eens in de maand naar ze toe, en dan doen we even wat leuks. Dan kan ik gewoon met hen praten over alles en zij begrijpen mij wel, dus dat is heel fijn.”*

*“Heel veel basketballen en daarvoor deed ik volleybal, dat was echt voor mij een uitlaatklep. Ook omdat ik heel erg goed contact had met mijn coaches en veel over mijn thuissituatie praatte met hen.”*

*“De bedenker van de organisatie heeft mij ook heel erg geholpen, omdat zij als een soort tweede moeder voor mij klaar stond en me ook altijd hielp met dingen die goed zijn voor later. Dat is ook heel fijn.”*

#### *Overige personen*

Door een aantal jongeren werden ook andere volwassenen, zoals vrienden van ouders of vrienden van broers of zussen, of burens als helpend ervaren; zij waren er voor hen en ze voelden zich gezien. Ook noemde een klein deel van de jongeren influencers of YouTubers als helpers; zij kenden hen dan natuurlijk niet persoonlijk, maar ervoeren deze mensen als helpers, omdat ze zich konden verliezen in hun wereld, wat voor afleiding zorgde en hun eigen problemen deed vergeten.

#### 4.2.4 Hulp

Naast helpende personen ondervonden jongeren ook op andere wijze hulp, variërend van sport of hobby tot dieren en knuffels.

#### *Vrijtijdsbesteding*

Veel jongeren noemen hun sport of hobby als helpende factor. Soms gaat het om hobby's buiten de deur, zoals het beoefenen van een bepaalde sport, theater of dans of andere naschoolse activiteiten. Sporten of dansen wordt als uitlaatklep gezien, zo wordt bijvoorbeeld (kick)boksen genoemd als een manier om de woede kwijt te kunnen. Ook biedt sporten of een hobby buiten de deur afleiding en een mogelijkheid om uit huis te zijn. *“Die [de organisatie] heeft me echt heel erg geholpen, omdat ik een soort plekje kreeg om afleiding te zoeken. Daar deed ik het ding dat ik het allerleukst vond.”*

Opgemerkt moet worden dat het niet altijd alleen om de hobby of sport zelf ging, maar soms ook om de mensen, het team of de coaches, zoals de hierboven door jongeren genoemde medewerkers bij buitenschoolse activiteiten. Hier zit dus enige overlap met helpers, maar wij hebben ervoor gekozen om dit toch bij hulp te laten staan.

Vaak noemen jongeren ook dingen die thuis gedaan kunnen worden, zoals bakken, muziek luisteren, lezen, films kijken, gamen of tekenen.

Wat iets helpend maakt, verschilt per jongere. Vaak, zo blijkt, is het simpelweg uit huis kunnen zijn al helpend, maar ook de afleiding die het hebben van een hobby biedt, wordt veel genoemd. *“Muziek, heel erg, gewoon muziek luisteren. Dan vergeet ik eigenlijk gewoon alles. Hetzelfde geldt voor video's kijken, vooral YouTube. Doodlen, gewoon random dingetjes*

tekenen, dat helpt ook afleiden.” Ook creatief bezig zijn kan als een uitlaatklep dienen. “Ik maak muziek. Ik speel, ik schrijf. Het is een soort van output geworden die ik verder niet vind.” Daarnaast hebben sommige jongeren veel gehad aan de fantasiewereld die een hobby zoals gamen of lezen kan bieden.

Voor sommige jongeren geldt, dat het zich thuis of buitenshuis (via huiswerkbegeleiding) volledig storten op schoolwerk ook geholpen heeft om af te leiden van hun problemen thuis.

### *Dieren*

Een andere vaak genoemde bron van hulp wordt gevormd door dieren. Vaak gaat het dan om huisdieren, zoals honden, katten of konijnen, of om verzorgingsdieren, zoals een paard. Deze dieren helpen jongeren doordat zij er rustig van worden, of doordat ze onvoorwaardelijke liefde geven. *“Dieren om mij heen heeft me altijd rustig gemaakt. Dat heeft een bepaalde energie bij mij altijd afgegeven. Dat merk ik nu nog steeds. Gewoon zijn in de buurt van dieren, ermee knuffelen, ermee rondlopen. Gewoon hun energie maakt mij rustig. Dat merk ik overal bij de dagelijkse situaties die ik af en toe meemaak.”*

In enkele gevallen wordt zelfs aangegeven dat de dieren hun enige steun en toeverlaat zijn, en gelden ze als toevluchtsoord als ze zich rot voelen. *“Ze heette Darwin, en ik ging gewoon altijd tegen haar praten. Dat was de enige persoon die ik had in dat huis – of een kat, dan.”*

### *Hulp via/door organisaties*

Soms hebben verschillende vormen van meer praktische en/of financiële ondersteuning de jongeren hebben geholpen. Materiële hulp werd genoemd, die helpt om toch mee te kunnen doen (bijvoorbeeld vergoeding van bepaalde kosten), voor sporten of boodschappen, of het krijgen van kleding, vooral bij de jongeren die ervaring hadden met armoede. *“Ja, soms kreeg ik hulp van organisaties. Als ik bijvoorbeeld dingen moest doen, dan kreeg ik geld voor kleding of om te gaan sporten.”* Ook “gewoon geld krijgen” kon helpen om een goed gevoel te hebben, doordat ze iets voor zichzelf konden kopen. *“Een cadeaubon op je verjaardag. Dat je toch het gevoel had: ik kan iets halen. Je mag zelf kiezen en dat soort dingen.”*

Enkele keren werd ook andere praktische hulp genoemd, zoals administratieve ondersteuning, of regelingen waarop je kon terugvallen met betrekking tot bijvoorbeeld wonen.

### *Voorwerpen*

Soms werden voorwerpen met een emotionele waarde, zoals knuffels en speelgoed, als belangrijke hulp genoemd. *“Vroeger had ik altijd gewoon mijn eigen wereldje. Altijd heel veel fantaseren. Ik had altijd mijn poppen en mijn knuffels, daar ging ik altijd mee spelen.”* *“Mijn hulp waren mijn knuffels en mijn muziek, want dat biedt een soort van comfort. Je kunt je toch een beetje afsluiten van die problemen. Het is dan stil, dus dat is sowieso goed.”* *“Mijn knuffels, speelgoed en mijn kussen. Als ik me kut voelde, dan ging ik altijd met mijn knuffels praten of met mijn speelgoed praten. Dan ging ik daar gewoon mee spelen. En mijn kussens sloeg ik gewoon in elkaar.”*

### Zingeving

Een aantal jongeren uit de armoedegroep gaf aan veel te halen uit zingeving, vaak vanuit een religie, maar soms ook vanuit de natuur of spiritualiteit. Dit geloof biedt hun steun, troost en rust en geeft hun de mogelijkheid om hun problemen beter los te kunnen laten. Zo geeft een jongere aan: *“Ik laat veel over aan God en daardoor boeien dingen me niet.”*

#### 4.2.5 Hoe gaat het nu?

We hebben alle jongeren ook gevraagd om na de reflectie op hoe ze zijn opgegroeid, iets te vertellen over hoe het nu met ze gaat. De meesten van hen geven aan dat het nu eigenlijk best goed gaat, vaak beter dan vroeger, dus de tijd waar ze op terugkeken. Dat geldt zeker voor jongeren die de thuissituatie al wat meer achter zich hebben kunnen laten, bijvoorbeeld doordat ze op zichzelf zijn gaan wonen. Sommigen zeggen dat ze daarnaast ook beter met bepaalde problemen om kunnen gaan, bijvoorbeeld doordat ze meer voor zichzelf kunnen opkomen, dingen meer los kunnen laten of beter kunnen aangeven wat ze nodig hebben. Sommige jongeren benoemen ook dat de hulpverlening die ze hebben gehad hieraan heeft bijgedragen.

*“Mijn karakter is best wel sterk geworden. Ik ben nog steeds een emotionele meid, maar ik kan mezelf goed uiten. Ik kan kijken wanneer ik hulp nodig heb.”*

Toch is er ook een deel van de jongeren dat het ‘nu’ ook nog als moeilijk of gespannen ervaart, bijvoorbeeld omdat er in de thuissituatie nog veel gaande is wat zorgt voor stress. *“Het is erg stressend, want als je elke dag moet bedenken hoe je je huur, eten en drinken moet betalen, dan is dat vermoeiend.”*

*“Door deze crappy maatschappij en de woningnood lukt het mij maar niet om een eigen plek te krijgen en om eruit te komen. Dus ik word 24/7 geconfronteerd met alle problemen.”*

Daarnaast geldt voor de meeste jongeren uit de mantelzorg- en KOPP/KOV-groep, juist ook voor degenen die nu wat meer rust ervaren dan vroeger, dat ze nog veel bezig zijn met het verwerken van wat er is gebeurd en dat het nog niet altijd (voldoende) lukt om hierover te kunnen praten. Daardoor ervaren ze soms psychische problemen.

*“Het enige wat ik wel heb, is dat ik me nog niet heel erg verwerkt voel, omdat ik heel veel dingen niet kan uiten of durf te vertellen.”*

#### 4.2.6 De les

Aan het einde van de workshop werd jongeren gevraagd te reflecteren op wat de ‘moraal’ van hun verhaal was, en welke lessen ze trekken uit hun leven tot nu toe, zoals ze dat in de workshop via verhalen naar buiten gebracht hadden. Dit leverde heel verschillende ‘lessen’ op.

### *Het belang van waardevolle verbindingen*

Hoewel jongeren verschillende ervaringen hebben met de steun en hulp die ze van de mensen om hen heen hebben gehad, gaan zij, ook wanneer die minder goed is geweest, in op het belang van het zorgen voor waardevolle verbindingen. Het gaat dan over het koesteren of verzamelen van mensen om je heen die er voor je zullen zijn en die je willen helpen. *“Dat ik ook met mensen moet zijn die me aanmoedigen, waar ik mee kan lachen en ook waar ik mee kan huilen. Die mij begrijpen.”* Ook omgekeerd werd er gereflecteerd op het weren van mensen die het minder goed met hen voor hebben gehad, of met wie de relatie moeizaam verliep. *“Ik zie meerdere lessen, maar degene die ik er uitgepikt heb, is dat het oké is om niet dicht bij je ouders te willen zijn.”* Het samenstellen van een steunend netwerk omvat zowel het maken als (deels) verbreken van verbindingen. Ook het bijstellen van de verwachtingen wordt als les gezien. *“Ik moet proberen los te laten dat ik door bepaalde mensen niet of minder gezien wordt dan wat ik zou willen.”*

### *Persoonlijke groei en vaardigheden*

De deelnemers uit alle drie de groepen gaven regelmatig aan te zijn gegroeid door hun soms ingewikkelde thuissituatie. Zij zeiden volwassener te zijn geworden, verantwoordelijkheid te kunnen nemen, en doorzettingsvermogen te hebben ontwikkeld. *“Ik heb wel echt het gevoel dat ik er veel sterker in sta dan dat ik er vroeger in stond.”* Ook het loslaten van het gevoel controle te kunnen hebben op hun leven werd meerdere malen genoemd als geleerde les, soms in combinatie met het overlaten van het lot aan God. Praten over emoties werd veel genoemd als groot leerpunt. *“De les die ik nu heb geleerd is dat je over je gevoelens moet praten. Dat je ze ook mag uiten.”* De jongeren waren zich ook bewust van bepaalde vaardigheden die zij hadden opgedaan, zoals het omgaan met ruzies, verantwoordelijkheid nemen, zelfstandig zijn, en het leren omgaan met mensen die door hen werden beschouwd als moeilijk om mee om te gaan. *“Maar ik heb afgelopen tien, vijftien jaar echt superveel geleerd van wat ik allemaal heb meegemaakt. Het is niet allemaal alleen maar verdrietig of iets.”*

### *Zelfzorg en zelfliefde*

Sommige jongeren verklaren te hebben geleerd zichzelf af te zonderen om tot rust te komen, en tijd voor zichzelf te nemen. Ook zeiden ze dat het belangrijk was hun eigen emoties te kunnen herkennen en erkennen, alvorens zich om anderen druk te maken. *“Ook relativeren vind ik heel belangrijk. Je moet wel oppassen dat je dan niet te veel jezelf naar beneden gaat halen. ... En een stukje veerkracht.”* Verder kwam waardering voor hun eigen groeiproses ter sprake. *“Dus de moraal van het verhaal zou dan zijn ... Ik heb best veel bereikt in mijn leven, ondanks dat ik aan het begin moeite had mezelf te waarderen voor wie ik echt ben.”* In sommige gevallen wordt op zelfzorg teruggevallen vanuit de conclusie dat *“niemand anders voor je gaat zorgen op deze wereld”*, en dat hun duidelijk is geworden dat ze zichzelf zullen moeten helpen. *“Maar je kunt het ook positief zien en dat is: je hebt niemand écht nodig per se. Je hebt sowieso jezelf alleen nodig, maar als er mensen om je heen zijn, is het veel fijner altijd.”*

### *Blijven leren*

Meerdere jongeren geven aan dat hun les nog duidelijk moet worden, of dat ze al veel hebben geleerd, maar “er nog niet zijn”. Ze reflecteren op hun eigen behoefte en de noodzaak door te blijven leren en zo hun leven steeds beter te blijven maken voor zichzelf. *“Ik ben nog steeds aan het opgroeien, aan het vallen en opstaan. Het is nog niet voorbij en ik heb nog een lange weg te gaan. The end.”* Ook het belang van ontplooiing op gebied van hobby’s, studie of werk wordt genoemd als les. *“Als je iets echt leuk vindt, werk eraan, ontplooi jezelf.”*

*“Ik heb zeven punten opgeschreven. Quotes die mij de weg wijzen door het leven: denk aan jezelf, praat als je ergens mee zit, steek energie in dingen waar je energie van krijgt, accepteer hoe dingen lopen, blijf positief, sta open voor nieuwe dingen en mensen en maak een avontuur van je leven.”*

## 5. ERVARINGEN EN TERUGKOPPELING PRAKTIJK

Direct na de workshops is met jongeren en jongerenwerkers besproken hoe zij de workshop hebben ervaren. In een later stadium zijn de resultaten van de eerste analyses steeds teruggekoppeld naar de praktijkpartners van het onderzoek, wat in het tweede deel van dit hoofdstuk is beschreven.

### 5.1 Ervaringen workshop

Na een aantal van de workshops is, spontaan of naar aanleiding van een vraag van de workshopleider, gereflecteerd op hoe het voor de jongeren was om aan de workshop deel te nemen. Deelnemers benoemden hierbij zowel positieve ervaringen, als dingen die zij moeilijk vonden. Ze brachten bijvoorbeeld naar voren dat het vertellen van hun verhaal en het aanhoren van andermans verhaal bijdroeg aan een betere kennismaking en aan een beter begrip van elkaars verleden en situatie. Zij zagen dit als iets positiefs om op voort te bouwen in de komende bijeenkomsten. Ook gaven zij regelmatig aan zich te herkennen in de moeilijkheden waar een ander mee te maken had, en deelden zij hun ervaringen met elkaar. *“Het is toch een stukje uit je comfortzone stappen om het toch zo helemaal op te schrijven en dan te vertellen. Het is ook wel weer iets moois, omdat je het toch wel weer deelt met elkaar.”* Sommige jongeren waren niet helemaal tevreden over hun eigen verhaal. Ze hadden het gevoel niet genoeg gedeeld te hebben, te weinig structuur te hebben aangehouden, en delen van hun verhaal door het gebruik van de kaartjes niet helder te hebben kunnen weergeven. *“Ik heb echt veel niet verteld en daar zit ik dan mee. Nu is het een onsamenhangend verhaal en dan voelt het alsof het niet compleet is. Dan ga ik daar weer wat over voelen. Weet je wel?”* Andere jongeren vonden de structuur die de poster bood bij het vertellen van het verhaal juist prettig, omdat zij het ook voor zichzelf op deze manier beter op een rijtje kregen. Veruit de meeste deelnemers gaven aan dat het fijn was om op deze manier de tijd te krijgen om over hun leven na te denken, de structuur aan te brengen, stil te staan bij hetgeen ze allemaal hebben meegemaakt en concludeerden vaak dat zij zich realiseerden dat zij ook iets hadden om trots op te zijn: waar ze nu staan na alles wat zij hebben meegemaakt. Voor een aantal deelnemers was het heel erg moeilijk om hun verhaal te vertellen, en niet iedereen durfde uiteindelijk aan de groep te vertellen wat er op de eigen poster stond. Een aantal jongeren heeft hulp aangenomen van de groepsleiders, waardoor ze het toch verteld hebben. Voor sommigen zou het wellicht passender zijn (geweest) om het verhaal individueel – en dus niet in een groep – naar voren te brengen. Ook liepen de gevoelens door deelname aan de workshop soms hoog op. *“Ik denk dat de gevoelens nu nog hoog zitten, omdat je het net allemaal weer hebt opgeschreven en verteld. Ik ga vanavond weer even denken: even rustig nu weer, alles is weer even eruit. Daarna zal het weer oké zijn.”* Doordat de professionals erbij aanwezig waren of op afroep beschikbaar, kon nazorg worden geboden.

Voor sommigen luchtte het op om het eigen verhaal te vertellen en bood het een nieuw perspectief op hun leven, doordat het hun overzicht gaf, of doordat er oog was voor de positieve bijdragen in hun leven. *“Het is altijd meer gefocust op wat je gemist hebt om voor de toekomst beter te maken en nooit: wat was er wel?”* Ook was het voor de jongeren soms

verfrissend dat het verhaal over hún persoonlijke beleving ging, en niet over ‘de situatie thuis’ in het algemeen. *“Ik vertel altijd mijn verhaal: mijn zus heeft dit en dit. Maar nooit zo diep ingaand op: dit heeft mij geholpen en dit zijn de tegenslagen. Je vertelt altijd wat er thuis aan de hand is.”*

Soms leek het voor deelnemers uit de armoedegroep niet altijd even duidelijk wat zij moesten vertellen. Zij hadden geen bewustzijn over de situatie thuis of schaamden zich (mogelijk) om hier in het openbaar over te praten. Dit onderscheid was, ook gegeven de manier waarop werving voor deze groep had plaatsgevonden, voor de onderzoekers moeilijk vast te stellen. Na gesprekken met betrokken professionals achteraf bleek, omdat de situatie van de betreffende jongeren bij hen bekend was, het inderdaad in een aantal gevallen om schaamte te gaan. Wij zijn op die verhalen niet verder ingegaan, het gaat in dit onderzoek immers om de perceptie van de jongeren en hun eigen wil om iets wel of niet te delen.

## 5.2 Terugkoppeling praktijkpartners

Uit de gesprekken met professionals, docenten en het Jeugdplatform Amsterdam bleek dat velen de genoemde bevindingen herkennen en deze accuraat vonden. De verhalen van de jongeren en de resultaten van het onderzoek leverden weliswaar geen nieuwe of verrassende inzichten op voor de professionals, maar zij vonden de resultaten desalniettemin erg waardevol om te horen. Dit bevestigde voor de professionals die zich richten op peer-support en naschoolse activiteiten dat hun huidige aanbod van groot belang is voor de jongeren. De herkenning betrof verschillende aspecten, zoals het belang van afleiding voor jongeren, van betrokkenheid van familie en andere nabije volwassenen en de meerwaarde van het bevorderen van mogelijkheden om te praten over problemen en om een positieve kijk op het eigen kunnen te ontwikkelen.

Die mogelijkheid te kunnen praten over problemen was voor de professionals een belangrijk punt. Zij benadrukten dat het cruciaal is dat jongeren iemand hebben bij wie ze hun problemen kunnen delen, zoals een vriend, bekende volwassene, psycholoog of mentor. Ook werd opgemerkt dat het interessant was om te zien wie de steunfiguren voor jongeren zijn, en dat scholen of schoolprofessionals nog niet altijd voldoende aandacht lijken te hebben voor jonge mantelzorgers en jongeren met (psychische) problemen in het gezin.

Wat betreft hulpverlening voor jongeren benoemden professionals als herkenbare resultaten het belang van duidelijke richtlijnen om jongeren te kunnen ondersteunen, lotgenotencontact (in georganiseerde groepen) en veilige plekken om tot rust te komen. Verschillende vormen van hulp, zoals psycho-educatie, sociale steun en afleiding, werden als essentieel benoemd, waarbij maatwerk altijd centraal dient te staan.

Een van de interessante uitkomsten van deze gesprekken is dat veel professionals aangaven dat zij de Storytelling-workshops positief evalueerden. Zij meldden dat het horen van de verhalen van de jongeren op een gestructureerde manier, zonder veel vragen te hoeven stellen, een waardevolle methode bleek om meer over de jongeren te weten te komen, hen

op de juiste wijze te kunnen steunen, hun ervaringen te laten delen en op deze manier ook op hun behoefte te kunnen inspelen. Ook de focus op 'de held' of hoofdpersoon van het eigen verhaal werd als positief ervaren, omdat dit volgens hen aansluit bij elementen uit het concept positieve gezondheid, wat kan bijdragen aan een positieve identiteit bij jongeren in een kwetsbare thuissituatie.

In het verlengde hiervan gaven de groepen professionals – evenals trouwens de jongeren in de bijeenkomsten – feedback op de poster die in het onderzoek gebruikt werd als onderzoeksinstrument. Zij merkten op dat het belangrijk is om de poster zo begrijpelijk mogelijk in te richten en te zorgen voor een praktische instructie, zodat deze makkelijk toepasbaar is. Daarbij is het van groot belang dat professionals die de sessie begeleiden, goed toegerust zijn om met jongeren in verschillende situaties om te gaan. Al met al is de Storytelling-methode door de professionals als positief en als een zinvolle aanvulling op het bestaande aanbod ervaren en gaven meerderen van hen aan hier in de toekomst verder gebruik van te willen maken.

### 5.3 Slotconferentie

Tijdens de slotconferentie op 8 oktober 2024 zijn de eerste resultaten van het onderzoek ook met een breder publiek besproken. Hierbij waren ongeveer 35 mensen van verschillende achtergronden aanwezig: de professionals van de aangesloten praktijkpartners, maar ook wetenschappers en beleidsmakers, en enkele mensen van andere instellingen zoals het onderwijs (zowel mbo als hbo). Na het delen van de resultaten van het onderzoek hebben we drie centrale vragen aan de deelnemers voorgelegd. De eerste vraag richtte zich op de betekenis van de onderzoeksresultaten voor de praktijk. De aanwezigen vonden het verrassend dat naast complexe psychologische zorg, ook eenvoudige interventies, zoals een klein gesprekje, naschoolse activiteiten en peer-support, voor jongeren erg helpend kunnen zijn. Daarnaast werd het belang van vroege ondersteuning binnen scholen en buurten onderstreept, omdat jongeren zich daar veiliger voelen. Ook werd door aanwezigen benadrukt dat jongeren zelf betrokken moeten worden bij het bepalen van hun behoeften, in plaats van dat er aannames over hen worden gemaakt. Tot slot werd geadviseerd om niet alleen probleemgericht te werken, maar juist de veerkracht en groei van jongeren te stimuleren.

De tweede vraag ging in op de voor- en nadelen van Storytelling als methode. Storytelling werd door de aanwezigen van de slotconferentie gezien als een krachtig instrument voor zelfreflectie, emotionele verwerking en het versterken van onderlinge verbindingen. Het kan jongeren helpen om hun eigen situatie beter te begrijpen en bij te dragen aan een sterker zelfbeeld. Tegelijkertijd werden enkele uitdagingen benoemd, zoals de emotionele belasting voor deelnemers, het tijdsintensieve karakter van de methode en de noodzaak van een veilige setting. Ook werd gewezen op privacykwesaties en de terughoudendheid die sommige jongeren kunnen voelen bij het delen van persoonlijke ervaringen.

De derde vraag behandelde de randvoorwaarden voor het succesvol inzetten van Storytelling. Deelnemers gaven aan dat goede begeleiding en de hierboven al genoemde veilige, gesloten omgeving essentieel zijn. Daarnaast kan het toevoegen van creatieve elementen, zoals kunst of muziek, jongeren helpen om zich op een andere manier uit te drukken. Ook werd het belang van nazorg benadrukt, zodat jongeren na een sessie de ruimte krijgen om hun emoties te verwerken. In de afsluitende discussie kwamen praktische vragen aan bod, zoals hoe jongeren geworven kunnen worden voor de Storytelling-sessies en hoe de methode in het onderwijs kan worden toegepast. De algehele conclusie was dat Storytelling een waardevol hulpmiddel kan zijn voor jongeren in kwetsbare situaties, mits het zorgvuldig wordt ingezet en afgestemd is op hun behoeften.

## 6. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Voor jongeren die opgroeien in kwetsbare thuissituaties zijn er diverse factoren die hen kunnen helpen beter om te gaan met de uitdagingen die zij thuis ervaren. In de workshops Storytelling werd duidelijk dat de risicofactoren – de factoren die juist een negatieve invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van die jongeren – die in de literatuur worden beschreven, door de deelnemende jongeren in meer of mindere mate werden herkend en benoemd. Hoewel ook de in het onderzoek naar voren gekomen helpende factoren grotendeels overeenkomen met wat bekend is uit de literatuur – zoals eigen karaktereigenschappen, een sociaal netwerk en goede zorg – is het vooral interessant hoe de betreffende jongeren zelf verwoorden waaróm iets als een helpende factor wordt ervaren. De bevindingen hebben geleid tot het vaststellen van een aantal concrete behoeften onder jongeren in kwetsbare thuissituaties. Deze behoeften zijn in te delen in drie typen factoren:

- Individuele factoren: het leren praten over emoties en problemen, en het ontwikkelen van een positieve identiteit.
- Sociale factoren: het hebben van iemand die de jongere begrijpt en de mogelijkheid om een veilig sociaal netwerk op te bouwen.
- Maatschappelijke factoren: toegang tot afleiding buitenshuis, de kwaliteit van professionele hulpverlening en zorg op scholen.

Deze factoren zullen in dit hoofdstuk nader besproken worden.

Door de in het onderzoek verkregen inzichten wordt zo duidelijk welke aspecten van ondersteuning en beleid verder versterkt kunnen worden om beter aan te sluiten bij de behoeften van jongeren in kwetsbare situaties. Deze inzichten vormen de basis voor een aantal aanbevelingen (zie 6.5: Aanbevelingen).

We sluiten dit hoofdstuk af met een reflectie op de opzet van het onderzoek, met name het gebruik van de methode van Storytelling.

### 6.1 Individuele factoren

Jongeren ontwikkelen doorzettingsvermogen en veerkracht door verantwoordelijkheid te nemen en actief te werken aan hun toekomst. Veel jongeren benoemen dat zij door een combinatie van de juiste hulp en hun eigen vermogens sterker zijn geworden door de moeilijke situaties die zij hebben meegemaakt. Ze kunnen reflecteren op de manieren waarop ze weerbaarder zijn geworden, net zoals zij zich realiseren dat ze ook positieve eigenschappen hebben ontwikkeld door de moeilijkheden thuis.

#### 6.1.1 Leren praten

Jongeren benoemen dat zij belemmeringen in hun persoonlijke ontwikkeling ervaren wanneer zij (nog) niet goed kunnen praten over emoties of problemen die ze hebben. In de literatuur wordt veelal vermeld dat cognitieve vaardigheden zoals het vermogen om te leren, te

relativeren en humor te gebruiken, bescherming kunnen bieden (Compas, 2004). Maar om te kunnen praten over problemen hebben jongeren ook een combinatie van sociale, emotionele en communicatieve vaardigheden nodig. Dit wordt door hen gezien als een belangrijke verworven of te verwerven vaardigheid. In de bestaande literatuur over veerkracht en risicofactoren komt deze vaardigheid niet terug, of wordt deze verondersteld. Ook geven de jongeren inzicht in hoe ze dit hebben geleerd, en geven daarbij aan dat dit een soms langdurig en moeizaam proces was, en dat ze daarbij hulp kregen van een (pleeg)ouder, een vertrouwde volwassene, of bij laagdrempelige activiteiten met leeftijdsgenoten met een vergelijkbare thuissituatie. De wetenschap dat praten voor sommige jongeren iets is dat ze moeten leren alvorens ze naar therapie kunnen worden doorverwezen, geeft inzicht in de noodzaak van laagdrempelige activiteiten en voorzieningen voor jongeren die praten niet van huis uit meekrijgen, of die geen leeftijdsgenoten hebben met wie ze erover kunnen of durven praten.

### 6.1.2 Een positieve identiteit

Jongeren hebben in de workshops aandacht besteed aan de manieren waarop zij zijn gegroeid door de uitdagingen in hun thuissituatie. Zij geven aan zich bewust te zijn geworden van positieve eigenschappen zoals doorzettingsvermogen, zelfstandigheid en zorgzaamheid. Het is voor jongeren dan ook belangrijk dat zowel de positieve als de negatieve invloeden van de kwetsbare omstandigheden gezien worden. Het is een kracht dat de deelnemers kunnen terugkijken op hun leven en erkennen dat zij sterker uit de situatie zijn gekomen, waarbij zij hun eigen veerkracht en groei onderstrepen. Situaties waarin in vertrouwen genomen personen geschrokken of verontwaardigd reageren, of de situatie problematiseren, kan ervoor zorgen dat jongeren dichtklappen, schaamte voelen en de daadwerkelijke ernst van de situatie bagatelliseren. De wens om wel gehoord te worden, maar om de situatie niet te problematiseren, wordt ook genoemd in de literatuur (Cassidy et al., 2024; McGibbon, 2021). Door rustig en niet veroordelend te reageren en regelmatig oog te hebben voor de manieren waarop jongeren groeien door bijvoorbeeld de verantwoordelijkheid die ze nemen, kunnen hulpverleners en andere betrokkenen jongeren duidelijk maken dat er zowel waardering is, als ruimte voor de ernst van de situatie.

## 6.2 Sociale factoren

Door de deelnemers aan de workshops werden waardevolle verbindingen met de mensen om hen heen doorgaans het vaakst als helpend genoemd. Zowel in de literatuur als in de resultaten van dit onderzoek wordt het belang van de sociale factoren telkens benadrukt. Sociale factoren kunnen aan de andere kant ook een risico vormen, wanneer jongeren op belangrijke plekken, zoals thuis of op school, geen sociale veiligheid ervaren. Dit werd door de jongeren als een tegenwerkende kracht beschreven. Zowel de hoeveelheid als de duur van sociale beschermingsfactoren zijn van belang in de mate van bescherming tegen risicofactoren. Voor de jongeren is het belangrijk in hun sociaal netwerk iemand te hebben die ze begrijpt en kan steunen, en om soms afleiding en vermaak te bieden.

### 6.2.1 Iemand die je begrijpt

De meeste jongeren gaven aan veel aan hun directe gezinsleden te hebben gehad. Moeders, vaders, broers en zussen, maar ook grootouders werden, op volgorde van frequentie, het meest genoemd. De reden dat deze personen voor hen een helpende kracht waren, was dat zij de situatie van binnenuit kenden en altijd voor hen klaar stonden bij verdriet of behoefte aan ondersteuning.

Zij geven aan dat deze connecties belangrijk zijn om steun, liefde en hulp te kunnen ontvangen. Belangrijk hierbij was dat “iemand je echt begrijpt”. Dit lag het meest voor de hand bij iemand die de thuissituatie kent, zoals een familielid, maar ook bij contact met leeftijdsgenoten gold dat de jongeren het fijn vonden wanneer die óók “dingen hebben meegemaakt.” Hierom waren de peer-support bijeenkomsten, en dus lotgenotencontact, die door de verschillende aanbieders worden georganiseerd, voor sommige jongeren de eerste keer dat zij zich enigszins gehoord en begrepen voelden, of zelfs de eerste keer dat ze überhaupt iemand over hun thuissituatie vertelden. Het belang van je verhaal met iemand kunnen delen die je begrijpt, durft door te vragen, en niet schrikt van je verhaal, bleek een belangrijke behoefte binnen de beschermende sociale factoren.

### 6.2.2 Een veilig sociaal netwerk

De deelnemende jongeren geven aan dat zij zowel thuis als op school niet altijd een gevoel van veiligheid hebben. Als zij, soms tijdelijk, ergens anders dan thuis wel een veilig ‘thuisgevoel’ ervoeren, zoals bij grootouders, een pleeg/gastgezin of bij vrienden thuis, voelden ze zich daardoor heel erg geholpen. Het was opvallend dat veel jongeren in kwetsbare thuissituaties boven op hun problemen thuis ook op school gepest of buitengesloten werden, soms juist vanwege hun thuissituatie. Deze opeenstapeling van risicofactoren zorgde volgens henzelf voor zowel internaliserende als externaliserende problemen, waar zij nog langdurig last van hadden. In de literatuur wordt contact met leeftijdsgenoten wel genoemd als beschermende factor, maar – in tegenstelling tot sociale uitsluiting op maatschappelijk vlak – wordt pesten hierin niet altijd meegenomen, terwijl dit contact juist een risicofactor kan vormen. Het hielp deze jongeren om elders een veilig sociaal netwerk te verwerven, door deelname aan een sportteam, bij hun hobby, of bij de peer-support bijeenkomsten. Zo konden zij ervaren hoe het is om zich wél geaccepteerd en gewaardeerd te voelen. Dit sluit aan bij Lemay en Ghazal (2001) die wijzen op het belang van activiteiten gericht op jongeren, omdat deze kunnen bijdragen aan nieuwe vriendschappen en sociale contacten. Dit toont aan dat vrijetijdsbesteding, naast ontspanning, afleiding en uit de thuissituatie kunnen ontsnappen, van groot belang is voor wat de jongeren als de belangrijkste beschermende factor beschouwen. Hoewel pesten als risicofactor beperkt kan worden door verschillende anti-pest campagnes en programma’s op scholen, is het aanbieden van een mogelijkheid een alternatief sociaal netwerk aan te gaan, door middel van vrijetijdsbesteding en peer-support, een belangrijke beschermende factor bij hen die alsnog gepest worden. Hierboven werd al verwezen naar Steiner et al. (2019), die aangeven aan dat jongeren die beschikken over twee of meer steunende netwerken, een groter steunend effect ervaren.

## 6.3 Maatschappelijke factoren

Er zijn ook verschillende maatschappelijke factoren die, volgens de jongeren, bijdroegen aan hun veerkracht. Een van de belangrijkste was tijdige betrokkenheid vanuit de (gezondheids)zorg. Daarnaast werd praktische en materiële ondersteuning als een helpende factor genoemd.

Opvallend was dat school niet vaak werd genoemd, maar als jongeren die wel noemden, beoordeelden zij de rol van school voornamelijk positief vanwege de afleiding en de fysieke ontsnapping die school bood aan hun thuissituatie, en niet zozeer als een bron van ondersteuning, hulp of begrip. Naast school speelden ook andere plekken, zoals jongerenwerk, hangouts en andere informele ontmoetingsruimtes, een belangrijke rol in het kunnen 'ontsnappen' aan de thuissituatie. Dit bood jongeren niet alleen afleiding, maar ook een plek waar zij gewoon konden zijn zonder directe verplichtingen of verwachtingen, en waar vaak die ene voor hen belangrijke docent, jongerenwerker of trainer wel aanwezig was.

### 6.3.1 Op tijd hulp krijgen

Therapeuten, psychologen, activiteitenbegeleiders en maatschappelijk werkers die echt luisterden en begrip tonen, en hen konden leren praten over hun problemen, werden als belangrijk ervaren door de jongeren. Hierbij hoorden ook de eventuele medicatie of oplossingen voor eigen psychosomatische of psychiatrische klachten die door deze hulpverleners bereikbaar werden. Het juist niet krijgen van de juiste hulp werd door de jongeren vaak genoemd als grote tegenwerkende kracht. Zij werden in sommige gevallen van het kastje naar de muur gestuurd, hun meldingen van geweld thuis werden niet serieus genomen, of zij werden in onveilige thuissituaties teruggeplaatst. Hoewel de professionele zorg door jongeren als belangrijk en soms zelfs als redding werd benoemd, was die niet voor alle jongeren (op tijd) beschikbaar geweest.

Leerpunt voor de professionele zorg is om door te verwijzen naar lichte of zwaardere vormen van hulp, voordat de situatie uit de hand loopt. Arkin neemt hierin een voorbeeld door zelf supportgroepen aan te bieden voor de kinderen van hun cliënten, maar ook in de gezondheidszorg stelt belangenbehartigersorganisatie Markant (2025) dat kinderen van langdurig of ernstig zieke patiënten door een arts automatisch een doorverwijzing naar laagdrempelig ondersteuningsaanbod moeten krijgen. Dit zou voor een deel van de jongeren kunnen voorkomen dat zij er pas achter komen dat zij hulp kunnen krijgen als ze al aanzienlijke psychologische schade hebben opgelopen.

### 6.3.2 Praktische en materiële ondersteuning

Het belang van hulp in de vorm van praktische en materiële ondersteuning werd vooral bij de jongeren uit de mantelzorggroepen en de armoedegroepen benoemd. Hulp via organisaties die bijvoorbeeld financiële ondersteuning bieden, of middelen zoals sportkleding en

schoolbenodigdheden ter beschikking stellen, helpt jongeren om zich minder buitengesloten te voelen en hun kansen te geven om mee te doen aan activiteiten. Hoewel sommige jongeren uit de mantelzorg groepen wel aangaven vaak geen tijd te hebben voor afspraken met leeftijdsgenoten of hobby's, werd respijtzorg (vervangende mantelzorg die tijdelijk de zorgtaken overneemt) nooit genoemd als mogelijke oplossing.

### 6.3.3 Aandacht op school

Zoals gezegd werd school door jongeren af en toe genoemd, zowel als helpend als tegenwerkend. Wanneer school als hulp beschouwd werd, was dit vaak door de afleiding en de mogelijkheid om 'niet thuis' te hoeven zijn. Vaker stelden ze dat hun problemen op school niet gesignaleerd werden, of dat deze wel gesignaleerd werden, maar er geen vervolg op kwam. Hoewel in een enkel geval de school er wel rekening mee hield, was er volgens jongeren verder weinig aandacht voor hun problematiek. Dit sluit aan bij het rapport van Markant waaruit blijkt dat scholen hier veel beter op kunnen inspelen (Borger, 2015). Hier ligt een kans voor scholen om bewustwording, herkenning onder leraren, en daarmee de mogelijkheid van doorverwijzing naar lokaal ondersteuningsaanbod beter te organiseren (Gough & Gulliford, 2020). Ook op scholen kan gedacht worden aan het organiseren van vormen van peer-support, aangezien een ruime 20% van de leerlingen per school te maken zal hebben met een familielid met psychiatrische problematiek, verslaving of een andere langdurige zorgvraag. Op deze manier kan ook beter een vinger aan de pols gehouden worden wanneer problemen uit de hand lopen en de schoolprestaties eronder lijden.

## 6.4 Beantwoording van de onderzoeksvragen

*Welke factoren in hun brede leefomgeving ervaren jongeren uit de drie respondentgroepen als helpend?*

Jongeren geven aan dat steun van familie, vrienden en andere betrokken volwassenen (zoals docenten of hulpverleners), het kunnen praten over problemen, afleiding via hobby's of school, en het ontwikkelen van zelfinzicht en zelfvertrouwen belangrijke helpende factoren zijn. Het leren praten over emoties – soms voor het eerst – bleek voor veel jongeren een krachtig middel om hun situatie beter te begrijpen en te verwerken. Ook het contact met lotgenoten wordt veel genoemd als waardevol. Verder benadrukten jongeren hoe belangrijk het was om ook hun kwaliteiten en veerkracht te kunnen benoemen, en niet alleen hun problemen. In de Storytelling-methode – waarin zij zichzelf als 'held van hun eigen verhaal' neerzetten – vonden zij soms erkenning, trots en regie over hun eigen ontwikkeling.

*Welke voorzieningen en activiteiten in de brede leefomgeving, zoals het handelen van professionals of vrijwilligers, ervaren jongeren als werkzaam om deze helpende factoren tijdig te activeren?*

Voorzieningen zoals peer-supportgroepen, naschoolse activiteiten, jongerenwerk, en betrokken professionals (bijvoorbeeld mentoren, behandelaren of jongerenwerkers) worden als helpend ervaren, mits ze aansluiten bij de leefwereld van jongeren en laagdrempelig dan

wel makkelijk benaderbaar zijn. Het helpt wanneer jongeren zich veilig en erkend voelen, en wanneer professionals jongeren serieus nemen.

*Zijn er overeenkomsten en verschillen tussen en binnen de drie respondentgroepen, en zo ja, welke?*

Er zijn duidelijke overeenkomsten: alle jongeren hechten waarde aan steun, erkenning, veiligheid en het gevoel erbij te horen. Verschillen zijn zichtbaar in de specifieke problematiek. Jongeren in armoede noemen vaker sociale uitsluiting en schaamte; jonge mantelzorgers noemen gevoelens van verantwoordelijkheid, overbelasting en het missen van herkenning; KOPP/KOV-jongeren benoemen vaker onveiligheid, stigmatisering en behoefte aan kennis over de situatie van hun ouder.

*Op welke manier kan de opgedane kennis worden toegepast in de hulpverleningspraktijk en voor preventie? Zijn er factoren gebonden aan een specifieke respondentgroep of (ook) factoren die voor alle drie de groepen gelden?*

De opgedane kennis kan worden toegepast door in de hulpverlening meer ruimte te maken voor het perspectief van jongeren zelf en het versterken van beschermende factoren. Dit vraagt om maatwerk, maar ook om universele elementen zoals het creëren van veilige, ondersteunende omgevingen, het bieden van erkenning, en het faciliteren van lotgenotencontact. Een krachtige beschermende factor blijkt het ondersteunen van jongeren in het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, waarin ook hun eigen kwaliteiten en weerbaarheid aandacht krijgen. Het inzetten van methoden zoals Storytelling helpt hierbij, omdat het jongeren niet reduceert tot ‘probleemgevallen’, maar hen centraal stelt als mensen met kracht, hoop en perspectief.

## 6.5 Aanbevelingen

Uit de workshops bleek dat veel jongeren te maken hebben met een opeenstapeling van kwetsbare omstandigheden, zoals zorgverantwoordelijkheid voor een gezinslid met psychische problematiek, verslaving binnen het gezin, en armoede. Hoewel de behoeften van jongeren per doelgroep weinig verschillen, zijn er bepaalde aanbevelingen die sterker van toepassing zijn op specifieke groepen. Zo bleek de behoefte aan peer-support vooral groot onder jonge mantelzorgers en jongeren met een KOPP/KOV-achtergrond. Voor jongeren in armoede gold dat zij zich vaak minder bewust waren van zichzelf als doelgroep die recht heeft op ondersteuning. Wel was voor hen materiële hulp en de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan activiteiten in de buurt een cruciale vorm van ondersteuning.

Kortom, de in het onderzoek genoemde factoren die jongeren helpen bij het omgaan met kwetsbare thuissituaties – zoals hun persoonlijke veerkracht, een steunend sociaal netwerk en tijdige (professionele) zorg – komen grotendeels overeen met de bevindingen in de bestaande literatuur. Wat dit onderzoek echter extra inzichtelijk maakt, is dat het niet goed kunnen praten over emoties of problemen een drempel vormt voor veel beschermende factoren. Dit belemmert niet alleen de toegang tot professionele hulp en sociale steun, maar kan er ook toe leiden dat jongeren zich geïsoleerd voelen. Daarnaast werd het belang van meerdere veilige plekken om een sociaal netwerk op te bouwen expliciet door jongeren benoemd. Naast

school en thuis spelen ook jongerenwerk, buurthuizen en andere vrijetijdsactiviteiten hierin een belangrijke rol, niet alleen als afleiding, maar ook als mogelijkheid om nieuwe sociale contacten aan te gaan.

Hoewel het belang van peer-support bekend is uit de literatuur (Lauwers, 2013), blijkt dit in de praktijk in Amsterdam nog een ontbrekend onderdeel van het ondersteuningsaanbod, met name voor jonge mantelzorgers. Dit wijst op de noodzaak van een bredere inzet op geïntegreerde programma's die:

- Peer-support netwerken versterken,
- De toegang tot tijdige en passende professionele hulp verbeteren,
- Vrijetijdsactiviteiten aanbieden die bijdragen aan sociale verbondenheid en ontspanning.

Daarnaast is het belangrijk om te investeren in vroegtijdige signalering en interventie, zodat beschermende factoren worden versterkt voordat problemen escaleren. Dit vereist een nauwere samenwerking tussen verschillende sectoren – zoals scholen, zorginstellingen, gemeenschapscentra en vrijwilligersorganisaties – om een gecoördineerde en effectieve ondersteuning te bieden aan jongeren die opgroeien in kwetsbare omstandigheden.

## 6.6 De opzet van het onderzoek: reflectie

Alhoewel het hier gepresenteerde onderzoek, gebaseerd op het inzetten van Storytelling als instrument voor dataverzameling, een volgens ons waardevolle aanvulling is op bevindingen in de bestaande literatuur over jongeren in kwetsbare situaties, kent het ook enkele beperkingen. Deze hebben voornamelijk betrekking op de werving van deelnemers en de samenstelling van de onderzoeksgroepen.

### 6.6.1 Werving van deelnemers

De werving van deelnemers via bijeenkomsten die werden georganiseerd door praktijkpartners bracht het risico van selectiebias met zich mee, omdat de deelnemers (mogelijk) al betrokken waren bij ondersteunende diensten of programma's. Dit kan hun ervaringen en percepties hebben beïnvloed.

De werving van de doelgroep KOPP/KOV verliep soepel doordat de Storytelling-workshops in bestaande trajecten werden geïntegreerd.

De werving van jongeren in armoede bleek ingewikkelder dan bij de overige twee doelgroepen. De organisaties waaruit we deelnemers hebben geworven voor deze doelgroep bedienen grotendeels jongeren uit gezinnen met een laag inkomen. Tegelijkertijd konden we binnen een deel van deze organisaties niet heel specifiek op dit criterium sturen; de medewerkers hielden dit criterium wel in gedachten bij de werving, voor zover bekend. Tijdens de workshops bleek het soms lastig om te achterhalen in hoeverre de jongeren die we

spraken daadwerkelijk opgroeiden in een gezin met een laag inkomen. Daarnaast namen vermoedelijk ook jongeren deel die feitelijk wel in armoede leefden, maar dit niet als een probleem ervoeren. De individuele interviews en de sessie met de Raad van Kinderen uit Den Haag boden extra verdieping op de gegeven antwoorden. Dit kwam doordat deze raad exclusief bestaat uit kinderen die opgroeien in gezinnen met een laag inkomen, waardoor het probleem expliciet bespreekbaar was.

Voor de doelgroep jonge mantelzorgers konden we geen deelnemers werven in Amsterdam, omdat deze jongeren ten tijde van de werving niet in groepen bijeenkwamen bij jongerenwerkers, het vmbo en hbo-onderwijs, of welzijnsorganisaties. Uiteindelijk hebben we via instanties in omringende gemeenten, waar wel een specifiek vrijetijdsaanbod voor jonge mantelzorgers was, deelnemers voor deze groep kunnen werven.

### 6.6.2 De workshops

Ook bij de workshops kwamen een aantal leerpunten naar voren die we hebben gebruikt voor de reflectie.

#### Een band opbouwen met deelnemers

Het bleek soms lastig om in de relatief korte tijd die we voor de workshops hadden voldoende vertrouwen op te bouwen binnen de groep, zodat jongeren openlijk over hun (vroegere) thuissituatie konden praten. Dit ondanks onze inzet om een veilige sfeer te creëren en de ondersteuning van de organisatoren vanuit de partnerorganisaties. Dit kan de groepsdynamiek tijdens de workshops en daarmee de manier waarop jongeren hun verhalen deelden, hebben beïnvloed. Niet alle jongeren voelden zich prettig bij de situatie, en sommigen werden mogelijk gehinderd door gevoelens van schaamte. Zoals eerder onderzoek heeft aangetoond, vinden sommige jongeren het moeilijk om over hun thuissituatie te praten. Hierdoor blikten zij tijdens de sessies soms terug op een jeugd waarin een ander probleem of een andere kwetsbaarheid centraal stond, of bleven zij wat oppervlakkiger bij het delen van hun levensverhaal. Omdat de jongeren zelf de regie hadden over hun verhaal en ervaringen, hebben we hun hierin ook de vrijheid gegeven.

Sommige jongeren hadden moeite om hun verhalen duidelijk en gestructureerd te vertellen of vonden het simpelweg te moeilijk om dit in een groep te doen. Dit kan ervoor hebben gezorgd dat bepaalde informatie niet is gedeeld.

#### Volgorde van presenteren en groepsdynamiek

We hebben opgemerkt dat het eerste verhaal dat in elke workshop werd gedeeld, de toon zette voor de rest van de verhalen van andere jongeren. Dit was terug te zien in zowel de manier van vertellen als in de hoeveelheid informatie die werd gedeeld. Als de eerste spreker zich openstelde en kwetsbare voorbeelden deelde, inspireerde dit andere deelnemers om hetzelfde te doen. In een van de workshops werd letterlijk gezegd: *“Dit durfde ik eigenlijk niet te vertellen, maar omdat [naam andere deelnemer] ook zo open is, ga ik het toch proberen.”*

Andersom bleek ook dat wanneer de eerste spreker slechts summier vertelde of de structuur van de poster niet volgde, anderen dit meestal ook niet deden. Omdat we de presentaties uit de jongeren zelf wilden laten komen, hebben we hier niet op geïntervenieerd. Dit kan er echter toe hebben geleid dat de volgorde van presenteren invloed had op de lengte en kwaliteit van de verhalen.

### *Beperkingen in verdieping*

We hebben de verhalen van de jongeren gevolgd en bewust niet geïntervenieerd of doorgevraagd. Dit kan ervoor hebben gezorgd dat we niet overal verdiepende resultaten hebben verkregen. Jongeren bepaalden zelf wat zij deelden en waar zij de nadruk op legden, waardoor sommige aspecten mogelijk minder diepgaand aan bod zijn gekomen. Door de brede focus van het onderzoek en de gekozen methode van dataverzameling zijn sommige thema's mogelijk niet diepgaand genoeg onderzocht, waardoor nuances en belangrijke details kunnen ontbreken.

Hoewel de hoofd- en deelvragen in dit onderzoek beantwoord zijn, heeft het onderzoek wel een nieuwe vraag opgeleverd. Het zou interessant zijn om jongeren zelf te vragen hoe deze helpende factoren zich zouden moeten vertalen naar beleid. Doordat wij zo dicht mogelijk bij de verhalen van de jongeren zijn gebleven, zijn concrete beleidsacties of oplossingen door jongeren zelf niet als zodanig benoemd. Het zou goed zijn om naast inzicht in helpende elementen, in de toekomst ook het perspectief van jongeren te betrekken bij het ontwikkelen van interventies en beleid dat gericht is op de veerkrachtigheid van jongeren in kwetsbare omstandigheden.

De impact van dit onderzoek reikt verder dan alleen de resultaten. In afstemming met de professionals van de deelnemende praktijkpartners is de workshop Storytelling als een meetinstrument omgevormd tot een interventie die de professionals in hun praktijkorganisatie kunnen gebruiken. Hiervoor is een handreiking opgesteld. Deze handreiking, de poster, de kaartjes en de opdrachten van de workshops zijn online gezet om de workshop geheel zelf te kunnen organiseren; deze zijn te vinden op <https://www.hva.nl/onderzoeksresultaten/2025/7/wat-mij-helpt>).

De Storytelling-methodiek als interventie is tevens door het geven van twee masterclasses door de onderzoekers aangeboden aan professionals in het werkveld.

## BIBLIOGRAFIE

Appleyard, K., Egeland, B., Dulmen, M. H. M., & Alan Sroufe, L. (2005). When more is not better: The role of cumulative risk in child behavior outcomes. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 46(3), 235-245. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00351.x>

Blakemore, S.-J. (2018). Avoiding social risk in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 116-122. <https://doi.org/10.1177/0963721417738144>

Boden, J. M., Sanders, J., Munford, R., & Liebenberg, L. (2018). The same but different? Applicability of a general resilience model to understand a population of vulnerable youth. *Child Indicators Research*, 11, 79-96.

Bolas, H., Van Wersch, A., & Flynn, D. (2007). The well-being of young people who care for a dependent relative: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology and Health*, 22(7), 829-850. <https://doi.org/10.1080/14768320601020154>

Booijink, M., & De Haan, J. (2020). *Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers*. Movisie.

Borger, H. (2015). *(Adressing) the elephant in the room: Een verkennend onderzoek naar jonge mantelzorgers in Amsterdam en hun (behoefte aan) ondersteuning* (Doctoral dissertation, Hogeschool van Amsterdam).

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review*, 101(4), 568-586. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568>

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793-828). John Wiley & Sons.

Bronselaer, J., Demeyer, B., Vandezande, V., Dockx, J., Denies, K., Dierckens, M., & Delaruelle, K. (2021). *Jonge mantelzorgers in de kijker: resultaten en aanbevelingen vanuit drie onderzoeksrapporten*. Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

Bunt, S., & Orobio de Castro, B. (2022). *Ontwikkelingskansen verbeteren van kinderen in armoede: Van analyse naar aanpak*. Het Onderzoekerscollectief.

Campbell, Joseph. (2008). The hero with a thousand faces. *New World Library*.

- Cassidy, T., Giles, M., & McLaughlin, M. (2014). Benefit finding and resilience in child caregivers. *British Journal of Health Psychology*, *19*(3), 606-618.  
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12059>
- CBS (2023) Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). *Armoedecijfers onder minderjarige kinderen in Nederland*. Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2012). Gene × environment interaction and resilience: Effects of child maltreatment and serotonin, corticotropin releasing hormone, dopamine, and oxytocin genes. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 411-427.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579412000077>
- Compas, B. E. (2004). Processes of risk and resilience during adolescence: Linking contexts and individuals. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793-828). John Wiley & Sons.
- Compas, B. E. (2006). Psychobiological processes of stress and coping: implications for resilience in children and adolescents—comments on the papers of Romeo & McEwen and Fisher et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 226-234.
- Cunha, F., & Heckman, J. (2007). The technology of skill formation. *American Economic Review*, *97*(2), 31-47.
- Dean, K., Stevens, H., Mortensen, P. B., Murray, R. M., Walsh, E., & Pedersen, C. B. (2010). Full spectrum of psychiatric outcomes among offspring with parental history of mental disorder. *Archives of Genetic Psychiatry*, *67*(8), 822-829.
- Dharampal, R., & Ani, C. (2020). The emotional and mental health needs of young carers: What psychiatry can do. *BJPsych bulletin*, *44*(3), 112-120.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*(3), 343-363.  
<https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- East, P. L. (2010). Children's provision of family caregiving: Benefit or burden? *Child Development Perspectives*, *4*(1), 55-61. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00118.x>
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2008). *Drugs and vulnerable groups of young people* (Vol. 2). Office for Official Publications of the European Communities.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, *26*, 399-419.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>

- Giesen, F., & Bunt, S. (2023). *Opgroeien in armoede – kinderen en jongeren aan het woord*. Leergeld Den Haag.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Gough, G., & Gulliford, A. (2020). Resilience amongst young carers: Investigating protective factors and benefit-finding as perceived by young carers. *Educational Psychology in Practice*, 36(2), 149-169. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1710469>
- Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections, Number 8*. Bernard van Leer Foundation.
- Härkönen, U. (2007). The Bronfenbrenner ecological systems theory of human development. *Scientific Articles of V International Conference PERSON.COLOR.NATURE.MUSIC*, pp. 1-17.
- Havinga, P., Van der Zanden, R., Meeuwissen, J., & C., H. (2014). *Richtlijn Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) voor jeugdhulp en jeugdbescherming*. Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk, Nederlands Instituut van Psychologen, Nederlandse vereniging voor pedagogen en onderwijskundigen.
- Hawkins, J. D., Brown, E. C., Oesterle, S., Arthur, M. W., Abbott, R. D., & Catalano, R. F. (2005). Early effects of Communities That Care on targeted risks and initiation of delinquent behavior and substance use. *Journal of Adolescent Health*, 43(1), 15-22.
- Heffernan, R., & Ward, T. (2017). A comprehensive theory of dynamic risk and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 37, 129-141. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.10.003>
- Hermanns, J. (2011). Jonge mantelzorgers: Slachtoffers of helden. *Jeugdbeleid*, 5(3), 165–180.
- Hoff, S. J. M. (2010). *Uit de armoede werken: Omvang en oorzaken van uitstroom uit armoede*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Kalthoff, J. (2020). *Opgroeien en opvoeden in armoede. (3e herziene versie)*. Nederlands Jeugd Instituut. Geraadpleegd op april 18, van <https://www.nji.nl/system/files/2021-04/Opgroeien-en-opvoeden-in-armoede.pdf>
- Khanlou, N., & Wray, R. (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 64-79.
- Kwekkeboom, R., Ten Hoeve, S., & Borger, H. (2017). *Mantelzorg en studie: Een onderzoek naar ervaringen en ondersteuningsbehoeften van studerende mantelzorgers*.

Hogeschool van Amsterdam.

Lauwers, H. (2013). *Jonge mantelzorgers? Kinderen van ouders met een chronische ziekte of handicap. Een belevingsonderzoek*. Kind en samenleving.

Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012(1), 390450.

Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology: Finding hope. *Child & Family*, 5(1), 10-21.

Link, B. G., Struening, E. L., Neese-Todd, S., Asmussen, S., & Phelan, J. C. (2001). Stigma as a barrier to recovery: The consequences of stigma for the self-esteem of people with mental illnesses. *Psychiatric Services*, 52(12), 1621-1626.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

Machell, K.A., Disabato, D.J., & Kashdan, T.B. Buffering the negative impact of poverty on youth: The power of purpose in life. (2016). *Social Indicators Research* 126, 845-861.  
<https://doi.org/10.1007/s11205-015-0917-6>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>

Markant. (2025.). *Jonge mantelzorgers*. Geraadpleegd op 18 juni 2025, van <https://www.markant.org/thema/wat-wil-je-weten/jonge-mantelzorgers/ondersteuning-van-jonge-mantelzorgers/>

McBride Murry, V., Berkel, C., Gaylord-Harden, N. K., Copeland-Linder, N., & Nation, M. (2011). Neighborhood poverty and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 114-128.

McConnel Gladstone, B. M., Boydell, K. M., & McKeever, P. (2005). Recasting research into children's experiences of parental mental illness: Beyond risk and resilience. *Social Science & Medicine*, 62(10), 2540–2550. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.10.038>

McGibbon, M., T. Spratt, & Davidson, G. (2019). Young carers in Northern Ireland: Perceptions of and responses to illness and disability within the family. *British Journal of Social Work*, 49(5), 1162-1179.

McGibbon, E. (2021). *Oppression: A social determinant of health*. Fernwood Publishing.

Nelson, A., McClintock, C., Perez-Ferguson, A., Shawver, M. N., & Thompson, G. (2008). Storytelling narratives: Social bonding as key for youth at risk. *Child & Youth Care Forum*, 37(3), 127–137. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10566-008-9055-5>

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41, 127-150.

Nuijen, J., Bolier, L., Doesum, T. V., Van der Poel, A., & Kleinjan, M. (2019). *Quickscan: kwetsbare jongvolwassenen met psychische problematiek*. Trimbos-instituut.

Nuttman-Shwartz, O. (2012). Macro, meso, and micro-perspectives of resilience during and after exposure to war. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 85-97). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_7)

Pakenham, K. I., & Cox, S. (2014). The effects of parental illness and other ill family members on youth caregiving experiences. *Psychology & Health*, 30(7), 857-878. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2014.1001390>

Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 795-807. <https://doi.org/10.1007/BF02506992>

Rasic, D., Hajek, T., Alda, M., & Uher, R. (2014). Risk of mental illness in offspring of parents with schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder: A meta-analysis of family high-risk studies. *Schizophrenia Bulletin*, 40(1), 28-38. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbt114>

Radke-Yarrow M., & Brown E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. *Development and Psychopathology*. 1993 ;5(4):581-592. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006179>

Radley, J., Akther, S., Barlow, J., & Johns, L. (2024). Risk and resilience in the narratives of adult children of parents with psychosis. *Advances in Mental Health*, 23(1), 36-51.

Romijn, G., De Graaf, I., & De Jonge, M. (2010). *Kwetsbare kinderen. Literatuurstudie over verhoogde risicogroepen onder kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen*. Trimbos-instituut.

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent, & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology, Vol. 3: social competence in children* (pp. 49-74). University of New England Press.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 4(2):335-44. <https://doi/10.1017/S0954579412000028>

Sociaal-Economische Raad. (2017, 17 maart). *Opgroeien zonder armoede* (SER-advies nr. 17/03). Den Haag: Sociaal-Economische Raad. Geraadpleegd via <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2017/opgroeien-zonder-armoede.pdf>

Sieh, D., Visser-Meily, A., & Meijer, A. M. (2011). Jonge mantelzorger heeft behoefte aan aandacht. *Jeugd en Co*, 2011(1), 18-26.

Sieving, R. E., McRee, A.-L., McMorris, B. J., Schlafer, R. J., Gower, A. L., Kapa, H. M., Beckman, K. J., Doty, J. L., Plowman, S. L., & Resnick, M. D. (2017). Youth–adult connectedness: A key protective factor for adolescent health. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(3, Suppl. 3), 275-278. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.07.037>

Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(99\)00028-X](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(99)00028-X)

Smyth, C., & Michail, S. (2010). Exploring young carers' agency. *Qualitative Research Journal*, 10(2), 36-50.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Steiner, R. J., Sheremenko, G., Lesesne, C., Dittus, P. J., Sieving, R. E., & Ethier, K. A. (2019). Adolescent connectedness and adult health outcomes. *Pediatrics*, 144(1).

Stevens, E., & Gahan, L. (2024). *Improving the safety and wellbeing of vulnerable children: A consolidation of systemic recommendations and evidence* (Research report). Australian Institute of Family Studies & Australian Human Rights Commission.

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2020). *Bezorgd naar school: De combinatie van zorgverplichtingen en schoolgaande jongeren*. Geraadpleegd op 18 juni 2025, van <https://www.scp.nl/binaries/scp/documenten/publicaties/2020/02/12/bezorgd-naar-school/Bezorgd%20naar%20school.pdf>

Spanjer, M. B. (2017). *Verslaafde ouders, veerkrachtige kinderen: Interventies voor kinderen van verslaafde ouders, een literatuurreview en pilotstudie* [Master's thesis, University of Twente]. University of Twente Student Theses.

[https://essay.utwente.nl/72409/1/Spanjer\\_MA\\_BMS.pdf](https://essay.utwente.nl/72409/1/Spanjer_MA_BMS.pdf)

- Sprung, S., & Laing, M. (2017). Young carer awareness, identification and referral. *British Journal of Community Nursing*, 22(8), 398-406.
- Stamatopoulos, V. (2018). *Young carers in Canada: An examination of the prevalence, policy and practice of young people providing unpaid care* [Doctoral dissertation, York University]. YorkSpace. <https://yorkspace.library.yorku.ca/handle/10315/37847>
- Steketee, M., Nederland, T., Mak, J., Van der Gaag, R., Van den Toorn, J., Smits van Waesberghe, E., Van Bommel, M., Roebroek, L., Van der Eerden, S., Oet, R., & Oosterwijk, C. (2013). *Kinderen in armoede in Nederland*. Verwey-Jonker instituut & De Kinderombudsman.
- Stolk, L. M., & Kwekkeboom, M. H. (2019). *Expertiselab jonge mantelzorgers: Verslag van de pilot uitgevoerd op de HvA najaar 2018*. Amsterdams Kenniscentrum voor Maatschappelijke Innovatie). Hogeschool van Amsterdam. [https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/5722925/rapport\\_exp\\_lab\\_jmz\\_versie\\_03062019.pdf](https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/5722925/rapport_exp_lab_jmz_versie_03062019.pdf)
- Thomas, N., Stainton, T., Jackson, S., Cheung, W. Y., Doubtfire, S., & Webb, A. (2003). Your friends don't understand': Invisibility and unmet need in the lives of young carers. *Child & Family Social Work*, 8(1), 35-46.
- Titterton, M., & Taylor, J. (2018). Rethinking risk and resilience in childhood and child maltreatment. *British Journal of Social Work*, 48(6), 1541-1558.
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6):349-57. [doi: 10.1093/intqhc/mzm042](https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042)
- Tseliou, F., Rosato, M., Maguire, A., Wright, D., & O'Reilly, D. (2018). Variation of caregiver health and mortality risks by age: A census-based record linkage study. *American Journal of Epidemiology*, 187(7), 1401-1410. <https://doi.org/10.1093/aje/kwx384>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
- Vanderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. (2008). Conceptualizing and re-evaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 11(1/2), 30-58. <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0031-2>
- Van der Hoek, T. (2005). *Through children's eyes: An initial study of children's*

*personal experiences and coping strategies growing up poor in an affluent Netherlands.* Innocenti Working Paper No. 2005-05. UNICEF Innocenti Research Centre.

Van Doesum, T., De Gee, A., Bos, C., & Van der Zanden, R. (2019). *Prevalentie van kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP/KVO): Factsheet.* Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1666-factsheet-kopp-kvo.pdf>

Van Dorsselaer, S., Ramaker, V., Ten Have, M., & De Gee, A. (z.d.). *KOPP/KOV: Feiten en cijfers. Landelijke omvang KOPP/KOV-groep.* Trimbos-instituut. Geraadpleegd op 29 november 2024, van <https://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov/feiten-en-cijfers/>

Van Tienen, I., De Boer, A., De Roos, S., Van der Heijde, C., & Vonk, P. (2018). *Gezondheids- en studieuitkomsten bij mantelzorgende studenten.* Vrije Universiteit Amsterdam / Sociaal en Cultureel Planbureau / Bureau Studentenartsen Amsterdam.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood.* Cornell University Press. <https://doi.org/10.7591/9781501711992>

Wiersma, M. & Van der Kooi, C. (2017). Alle kinderen kansrijk. Het verbeteren van de ontwikkelingskansen van kinderen in armoede. De Kinderombudsman.

Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295-2303.

