



**Ingrid
De Jonghe**

**Koen
Browaeyns**

GEWOON JONG

Hoe we samen
een **houvast** kunnen
zijn voor jongeren

**Lannoo
Campus**

D/2025/45/30 – ISBN 978 90 209 2648 4 – NUR 740, 895

Vormgeving omslag: Gert Degrande | De Witlofcompagnie
Vormgeving binnenwerk: Keppie & Keppie

© Ingrid De Jonghe, Koen Browaeys & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd
worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm,
of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland

www.lannoocampus.com

We dragen dit boek graag op aan alle jongeren:
dat jullie de kans krijgen om 'gewoon jong te zijn',
dat jullie gezien en gehoord worden, altijd,
dat jullie als volwaardige rechtspersonen worden behandeld,
mogen deelnemen aan de samenleving waarin jullie leven,
en veilige plekken vinden om te ontspannen, te groeien
en samen met volwassenen verantwoordelijkheid te nemen
voor een verbindende wereld.
Een wereld waarin iedereen een HOU-VAST-persoon vindt
wanneer dat nodig is.

Inhoud

Proloog	11
DEEL 1 — Gewoon jong zijn ...	25
Is individuele therapie steeds de juiste oplossing?	29
Hebben we het echt allemaal aan onszelf te danken?	32
Waar is de uitknop?	37
Hoe zit dat nu met die sociale media?	39
Wat zijn de zorgen van (de volwassenen van) morgen?	41
De opvoedparadox: meer experts, minder houvast?	43
<i>De gemeenschap als opvoeder</i>	43
<i>Het kerngezin als belangrijkste opvoeder</i>	45
<i>Groeiende professionalisering van de opvoeding</i>	45
Waarom voelt 'gewoon ouder zijn' allesbehalve gewoon in deze tijd?	46
Overdiagnosticering van een generatie: moet elke emotie echt bij de psycholoog belanden?	49
Een generatie die samenhang verdient	53
DEEL 2 — Hoor-, spreek- en participatierecht	57
Het recht van elk kind/elke jongere om gezien en gehoord te worden in alle materies die hen aanbelangen	59
<i>Hoe kunnen we kinderen en jongeren in juridische procedures voor de jeugd- en familierechtbank beter en respectvoller ondersteunen?</i>	65
<i>Hoe kan er op politie- en parketniveau een betere omgang (vertrouwen!) en opvolging voor jongeren tot stand komen?</i>	77
Het participatierecht van jongeren	83
<i>Hoe kunnen we jongeren een stem geven, hun stem laten horen, hun stem laten vinden en ruimte geven om te kunnen participeren?</i>	83
<i>Hoe kan binnen de ruime cultuurwereld de stem van de jongere sterker gehoord worden?</i>	84

<i>Hoe kan binnen elk stads- of gemeentebestuur de stem van de jongere beter gehoord worden?</i>	96
<i>Hoe kan de pers er mede voor zorgen dat de stem van de jongere luid(er) gehoord wordt?</i>	100
<i>Hoe kunnen we leerlingen warmer maken voor meer inspraak en participatie op school en daar ruimte en tijd voor nemen?</i>	103
<i>Hoe kan hulpverlening voor jongeren met psychische problemen op een emancipatorische en participatieve wijze met toewijding, zorg en mededogen gebeuren?</i>	110

DEEL 3 — Een veilige plek ... **125**

Wat maakt veiligheid zo essentieel voor de groei en ontwikkeling van jongeren?	128
Zie je mij?	129
Hoe vinden jongeren hun plek in de publieke ruimte?	130
Is een school een plek om te presteren of een plek om (op) te groeien?	134
Is het jeugdwerk aan het verdwijnen?	138
Is de jeugdhulp te druk met beleid om écht naar jongeren te luisteren?	144
Van crisis naar crisis binnen de jeugdhulp: nood aan bredere trajecten en vlottere doorstroom	148
Burgers springen in de bres en ontwikkelen alternatieve groeiplekken	150
Digitale speeltuin of gevarenzone? Hoe veilig is de onlinewereld voor onze jongeren?	154
Veilige plekken voor jongeren? Ze bestaan – als we ze samen creëren	157

DEEL 4 — Maatschappelijke verantwoordelijkheid	161
Werkt preventie? Preventie werkt wel degelijk!	164
Een zorgweefsel rond de jongere als extra ondersteuning?	173
Hoe kunnen we samen meer engagementen opnemen?	176
Hoe komen we tot beter burgerschap?	182
<i>Hoe worden we actieve burgers die verantwoordelijkheid opnemen?</i>	183
<i>Actief burgerschap betekent ook opkomen voor humanitas</i>	185
<i>Toepassingen in Vlaanderen</i>	187
Meer aandacht voor burgerschap op school voor jonge kinderen	189
Jongeren aan het woord	193
Het HOU-VAST-Manifest: een kordaat en krachtig pleidooi	196
 Nawoord	 199
Dankwoord	201
Eindnoten	203

‘Niet de andere kant uitkijken
wanneer we onrecht zien,
maar samen oplossingen zoeken
én moedig handelen, nú!
Neem het niet! Doe er iets aan!
De weg van de hoop.’

— Stéphane Hessel¹

Het onacceptabele niet accepteren

*De schending van de waardigheid van de mens (artikel 1 UVRM)² is onaanvaardbaar en daar ligt de kracht van verontwaardiging, alleen zo kan het leiden tot echt engagement. Het gaat om bewustwording. Vanuit de concrete verontwaardiging die de moeite waard is, met name het welzijn van alle jongeren, tekenen we een weg van **hoop** door op te komen voor hen. Alleen als verontwaardiging tot actie leidt, dient ze ergens toe.*

Proloog

‘Sorry dat ik besta!’

*‘Het verdriet en de ruzies, de onmacht
bij de scheiding van mijn ouders.’*

‘Angst voor alle soorten ruzies en conflicten!’

*‘Ik weet niet wie ik ben.
Hoe kan ik mezelf zijn en een beter zelfbeeld krijgen?’*

‘Leven is moeilijk, suïcidale gedachten ...’³

We starten elk hoofdstuk met een aantal quotes van jongeren (tussen twaalf en achttien jaar) die ze bij hun bezoek aan TEJO's Belevingsexpo (tejo.be/welzijnjong, 2022-2024) bij ons achterlieten. Je zult ze doorheen het boek regelmatig tegenkomen, zodat hun stem hier krachtig gehoord wordt. Dat hebben we hen beloofd.

Meer uitleg over TEJO ('Therapeuten voor jongeren') en de expo We(l) Zijn Jong! volgt in deze proloog.

We lezen en horen al geruime tijd in de brede samenleving dat jongeren mentale zorgen en psychische problemen hebben en dat die nog steeds toenemen in intensiteit en complexiteit, alsook op steeds jongere leeftijd starten.

'Ziekenhuizen (UZ Gent, ZAS Antwerpen, AZ Delta Roeselare, UZ Brussel, UPC Leuven) geven aan dat er een grote toename is van kinderen en tieners die op de spoedafdeling komen, na een poging tot zelfdoding en/of ernstig zelfverwondend gedrag.'⁴

‘Onze tieners, vaak betrouwbare kanaries in de koolmijn, zijn er niet van overtuigd dat het goed komt. Niet met de welvaart, niet met hun welzijn, niet met de wereld waarin we hen laten opgroeien ...’⁵

Er zijn nog steeds lange wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg en in de jeugdhulp. En dat is behoorlijk frustrerend omdat heel wat zorgvragen onbeantwoord blijven en er geen tijdige hulpverlening tot stand komt waardoor er ook een ernstig escalatie-risico ontstaat.

Er is ook een vorm van gelatenheid ontstaan omdat er niet echt tijd is om hier lang bij stil te staan en grondig te reflecteren of kwaad te worden op deze hele toestand, hoe abnormaal en droevig het ook is, want je moet alweer verder met een andere jongere ‘in nood’. ‘Hoe een elfjarig meisje, dat niet terechtkon in de jeugdpsychiatrie, twee keer het slachtoffer werd van verkrachting.’⁶ En voorlopig zien we weinig tot geen verandering hierin. Hoe kunnen we deze verontrustende evolutie keren?

Journalist Filip Rogiers herinnert ons aan de dood van Jordy (negentien jaar) die ‘alleen’ stierf in een tentje op de Gentse Blaarmeersen, van honger en dorst. Hij had de school opgegeven en de samenleving hem, toen hij achttien jaar was ... ‘Recente cijfers van het RIZIV geven aan dat depressies en burn-outs bij twintigers die langer dan een jaar duren met 44% is gestegen. De Centra Leerlingenbegeleiding geven aan dat problemen rond mentaal welzijn (sociale angsten, depressie, schoolfobie) van jongeren met 40% is toegenomen tussen 2019 en 2024. ‘Basiszorg en verhoogde zorg zijn meer dan nodig, pas dan kan leerwinst ontstaan.’⁷

De film Systemsprenger (System Crasher) (2020) van de Duitse regisseur Nora Fingscheidt belicht schrijnend dit failliet van de hulpverlening. Voor de jonge Benni (negen jaar) wordt nergens een goede verblijfplaats gevonden, dus gaat ze van instelling naar instelling. Komend uit een VOS (verontrustende opvoedingssituatie) en POS (problematische opvoedingssituatie) waarbij ze in haar gezin een vroegkinderlijk trauma oploopt door een ‘vriendje’ van haar alleenstaande mama die haar situatie niet aankan! Een rauwe ‘prachtfilm’ over onmacht, onrecht, onrechtvaardigheid, het failliet van een jeugdbeschermingssysteem, wachtlijsten, gebrek aan ‘echte’ betrokkenheid en warme zorg én de gaten in de samenleving waar jonge slachtoffers belanden.

Bij al deze thema's staan we stil in dit boek.

Kunnen jongeren, net als volwassenen, niet meer volgen in deze overprikkelde, angstige samenleving die veel stress genereert? Er is inderdaad een veelheid aan prikkels en info, een overdosis zelfs. Psychiater Uus Knops spreekt over een 'info-besitas' tijdens een interview in juni 2025. Veel te veel 'prikkels' op korte tijd, gedurende een dag: op school, bij sociale contacten met peers, in de omgang met ouders-opvoeders over taken of verwachtingen of rond stresssituaties bij de ouders zelf, het volgen van sociale media door sommige jongeren tot diep in de nacht met daardoor te weinig rust- en slaaptijd. Daardoor is er te weinig ruimte voor andere, concrete belevingen en 'echte' verbindingen zoals gezellig samen eten of een activiteit met het gezin/familie, sporten of activiteiten met leeftijdsgenoten op 'veilige plekken' voor jongeren waar ze welkom zijn.

Dikwijls gaat het bij bepaalde sociale media ook om oppervlakkige of fake info die zich niet leeftijdsadequaat aandient, zich opdringt en een schijnbare oplossing voorstelt bij problemen zoals genderfluiditeit, zelfverwondend gedrag of suïcide. En dat kan gevaarlijk zijn. 'Kwetsbare tieners lopen gevaar bij ChatGPT! OpenAI gaat meer doen om jongeren te beschermen wanneer er een gevaarsituatie ontstaat en ChatGPT belooft hun sneller door te verwijzen naar hulp en ouders tools te geven om het chatbotgebruik te volgen ... pas nadat al heel wat ernstige situaties in de media kwamen ...'⁸ 'Vanaf eind september zal ChatGPT anders werken voor minderjarigen. Jongeren kunnen geen "flirtend" gesprek meer hebben, ook een gesprek over zelfdoding en zelfverwonding zou volledig afgeblokt worden ...'⁹

Daarnaast is er nog zoveel andere info die tegelijkertijd binnenkomt – over levenservaringen van leeftijdsgenoten, doen en laten van influencers, gebeurtenissen over de ganse wereld (oorlogen, klimaatrampen ...). Al deze informatie brengt dikwijls angst, woede, frustratie en verdriet met zich mee. Er is een terechte bezorgdheid bij ouders en opvoeders over internetverslaving en te grote afhankelijkheid van sociale media bij jongeren. Maar volwassenen dienen wel zelf een voorbeeldfunctie op te nemen! Daarnaast is het belangrijk dat jongeren ook een betere begeleiding ontvangen bij hun internetgebruik.

En in die veelheid van informatie en prikkels geraken jongeren gewoon het noorden kwijt. Binnen dit ruime aanbod kunnen ze niet echt kiezen, hebben dat niet geleerd, ook volwassenen niet. En dus zullen we samen moeten 'leren kiezen' door erover te praten binnen het gezin/de school en daarbuiten (cfr. de info-besitas van Uus Knops). De keuzestress neemt dan hopelijk ook 'gezamenlijk' af, door te begrenzen, stil te staan bij de keuzemogelijkheden, goede beslissingen te nemen en vooral te minderen. *Less is more!*

Dit boek gaat over het welzijn van jongeren én over noodzakelijke attitudeveranderingen en oplossingen voor hun tanend psychisch welzijn met tal van matige tot zware problemen. Wat kunnen we doen? We formuleren een aanzet hiertoe met onze HOU-VAST-beweging en een nieuwe 'preventie-attitude' in deel IV van dit boek. Het 'nabij-zijn' voor de jongere, een 'houvast' hebben in deze extra woelige tijden, is erg belangrijk. De bekende Italiaanse therapeut Matteo Lancini stelt 'dat de enige preventie die echt werkt, een authentieke relatie is tussen ouders en kinderen waarbij er echt contact ontstaat en tijd genomen wordt om ook ongemakkelijke vragen en thema's te bespreken'.¹⁰ Dit kan ook door fijne HOU-VAST'en ingevuld worden.

We brengen inzichten en reflecties van vijftien jaar TEJO-werking (Therapeuten voor jongeren) waarbij we meer dan 24.000 jongeren over gans Vlaanderen therapeutisch begeleid hebben. Vertrekkende van wat we gezien, gehoord, gevoeld hebben bij de jongeren gaan we op zoek naar antwoorden op gekende en minder gekende oorzaken én uitkomsten om het 'lichter' en beter te maken voor hen.

Op 20 november 2009, de verjaardag van het IVRK (Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind) werd TEJO opgericht, aanvankelijk als 'vzw Jeugdtherapeuten zonder grenzen' wat later 'Therapeuten voor jongeren' is geworden. Ik was geïnspireerd door de boeken van de Franse filosoof en diplomaat Stephan Hessel die het over maatschappelijke verantwoordiging had en over 'actief handelen'. 'Indignez-vous!' Neem het niet! 'Engagez-vous!' Doe er iets aan, wanneer je onrecht ziet!

Als vrijwilligster in de jongerenwerking en als crisisopvanggezin bij buurthuis Kauwenberg in Antwerpen, als jeugdadvocate en vrijwillig consulente bij de jeugdrechtbank zag ik vele mistoestanden en eenzame

jongeren! Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) lijdt 10% à 15% van de adolescenten aan eenzaamheid. Na een aantal moeizame gesprekken met bevoegde ministers en wat mensen in de sector die het hadden over acceptatie van de moeilijke opvolging van jongeren in nood, wilde ik handelen en is de burgerorganisatie TEJO ontstaan. TEJO als een nieuw netwerk van vrijwillige jeugdtherapeuten voor jongeren.

Als ‘burgergroep’ reageerden we op de lange wachttijden voor jongeren met psychische zorgen en problemen. Het was onze bedoeling om een extra therapieaanbod aan te reiken. Tegelijkertijd wilden we ook op de barricaden staan om kordaat ons statement te maken aan overheid en samenleving dat dit onrecht moest stoppen. En hen aan te spreken en te beïnvloeden om meer in te zetten op hulpverlening voor jongeren met psychische zorgen. En die basishouding van toen naar positieve inzet en actie is sindsdien alleen maar toegenomen alsook de grote groep van geëngageerde burgers om er iets aan te doen. Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Frank Vandenbroucke vertelde ons recentelijk dat de werking van TEJO hem geïnspireerd had om de praktijk van eerstelijnspsychologen te installeren.

Op 13 maart 2010 zijn we feitelijk gestart met TEJO-vzw Antwerpen en een grote groep deskundige vrijwilligers in een gezellig oud huis in het centrum van Antwerpen om ‘extra’ kortdurende therapeutische begeleiding van een tiental sessies aan te bieden aan jongeren tussen tien en twintig jaar, anoniem en gratis. Jongeren van tien jaar kunnen al heel goed weergeven wat er aan de hand is en ook voor twintigers is de hulpverlening van belang, omdat op achttien jaar niemand echt volwassen is (hersenen zijn pas volledig ontwikkeld tussen 22 en 24 jaar). Anonimiteit vonden we heel belangrijk. Jongeren geven enkel hun voornaam en geboortedatum en kunnen ‘vrij’ naar TEJO komen zonder dat we hun ouders hiervan op de hoogte brengen. In een eerste therapeutische sessie leggen we jongeren uit wat ons beroepsgeheim inhoudt en dat we dit ook dienen te doorbreken wanneer er verontrusting of gevaar is voor de jongeren, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. En ons aanbod moest gratis zijn! Het gaat om de jongere die vrijwillig naar TEJO komt en geholpen wordt door deskundige vrijwilligers, van burger tot burger. ‘Simpel, soepel en samenwerkend’ werd onze gezamenlijke leuze!¹¹ We willen graag alle jongeren bereiken vanuit een sterke inclusiege-

dachte en uit alle lagen van de bevolking en vooral die jongeren die door de mazen van het net vallen ... jongeren van verschillende culturen, jongeren in armoede, jongeren in nood, jonge asielzoekers!

TEJO is langzaam gegroeid naar 23 TEJO-huizen over gans Vlaanderen (www.tejo.be) alsook een vijftal huizen in Nederland. Anno 2025 zijn we met bijna 900 geëngageerde vrijwilligers; onthaalmedewerkers, therapeuten en andere deskundigen in een multidisciplinaire samenwerking, 'samen' aan het werk voor jongeren.

Onze deskundige vrijwilligers worden ondersteund door extra opleidingen, supervisies, intervisies en andere leer- en ontmoetingsmomenten waar ze elkaar vinden in het gedeelde zielswerk voor jongeren.

TEJO Vlaanderen-vzw heeft als overkoepelende vzw een charter met drie belangrijke doelstellingen ontwikkeld:

- Een **hulpverleningsfunctie**, een quasi onmiddellijke individuele, kortdurende therapeutische begeleiding voor de jongere bij dezelfde deskundige therapeut-vrijwilliger.
- Een **labofunctie** waar parallel andere hulpverlening versterkend wordt aangereikt. Dit kan gaan rond bepaalde thema's als zelfbeeld, rouw, begeleiding van jongeren bij suïcide van een vriend(in), een Rots & Water Training (vorm van weerbaarheids-training waar jongeren werken aan hun fysieke en emotionele houding bij agressie of bij te veel 'over zich heen laten lopen'), mindfulness (versterkende ontspanningstechniek om tot rust te komen in het NU-moment), groepstherapie voor jongeren tussen 18 en 22 jaar 'die er alleen voor staan' ...
- Een **signaalfunctie** voor de samenleving, een megafoon om de stem van de jongeren helder en luid naar buiten te brengen. Opdat de overheid en de ganse samenleving duidelijk horen welke problemen jongeren doen lijden, om mee verantwoordelijkheid op te nemen in 'het belang van het kind/de jongere'. Dit signaal brengen we onder meer door dit boek te schrijven en over onze HOU-VAST-beweging te vertellen (daarover later meer).

Zijn zij (de jongeren) en wij (de volwassenen) moe, verwend, verdwaald,

angstig, de persoonlijke zingeving van 'het bestaan' kwijt? Alsook het engagement voor mekaar en voor een betere wereld?

Regelmatig horen we van jongeren in de therapeutische sessies: 'Wat kom ik hier eigenlijk doen op deze wereld? Ik weet het niet ...'

Door het uitsluitend, rigide opvolgen van sociale media geraken nogal wat jongeren in moeilijkheden en worden ze ook eenzamer wanneer ze zich gaan vergelijken met gedeelde ervaringen van leeftijdsgenoten die ze imiteren tot ze niet meer weten wie ze zelf zijn en verlamd achterblijven.

Een aantal jaren geleden kwam een zestienjarige bij TEJO binnen. Ze was doorgestuurd door de urgentiearts van een ziekenhuis in de buurt, nadat ze een zware hyperventilatieaanval had gekregen op een zaterdagvoormiddag tijdens haar studentenwerk. Toen de arts opmerkte dat zo'n zware aanval op die leeftijd wel echt bijzonder was en haar vroeg of er iets extra speelde, antwoordde ze: 'Ik weet eigenlijk niet wat ik hier kom doen op deze wereld, ik wil hier eigenlijk ook niet meer zijn ...'

Bleek dat de jongere van thuis uit heel streng gestuurd werd om hard te presteren voor school, met lijfstraffen wanneer ze niet hoog genoeg scoorde ... Maar ondertussen probeerde deze jongere zich ook sociaal/relatieel te ontwikkelen wat moeilijk liep en imiteerde ze populaire figuren van de klas/school waarbij ze 'total lost' geraakte en niet meer wist wie ze eigenlijk zelf was. We zijn dan gestart met een zoektocht naar haar persoonlijk zelfbeeld waarbij ze 'in stappen' haar eigen kracht ontdekte tot ze weer verder wilde gaan met haar leven. Een paar jaar later, tijdens een college voor studenten over jeugdrecht en over TEJO met praktijkvoorbeelden kwam er een nieuwe ontmoeting! Na de les stapte een jonge vrouw naar voor, ondertussen studente in de rechten, die aangaf dat zij de persoon was van de anoniem gebrachte casus in mijn lezing. Ze kwam me bedanken mét een omhelzing en vertelde dat het nu goed ging met haar.

'Gewoon jong kunnen zijn' wat betekent dat eigenlijk? Kunnen jongeren nog onbezorgd jong zijn? Het was het eerste antwoord dat jongeren tien jaar geleden al gaven op de vraag wat zij het belangrijkste recht vonden van alle rechten genoemd in het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK), bij een Europees participatief onderzoek (CLEAR, 2016).¹² De Europese onderzoeksvraag luidde: Stel dat jongeren hun rechtspositie

goed zouden kennen, zouden ze dan minder dader of slachtoffer worden van strafbare feiten? Hun onmiddellijk antwoord leidde tot lange gesprekken over hun ‘rugzakje’ in het leven. Ik was verrast over de zwaarte hiervan.

Lerares Gwen Dhondt uit Ronse vertelt me tijdens een interview (27 augustus 2025) dat toen zij 33 jaar geleden startte in de lagere school er twee jongeren mét een rugzakje in haar klas zaten en dat het anno 2025 net andersom is: slechts twee kinderen zónder een rugzakje ...

De jongeren-quotes van de Belevingsexpo We(l) Zijn Jong! (2022-2024) die we wevend aanbrengen bij elk nieuw hoofdstuk kende een start in Antwerpen, vervolgens in Gent, Leuven, Roeselare, Lokeren, Brussel en Ronse, om opnieuw te eindigen in Antwerpen.

Onze ‘reizende’ Belevingsexpo We(l) Zijn Jong!¹³ doorheen Vlaanderen werd zeker geïnspireerd door de bevindingen in het Europees CLEAR-project (Onderzoek AP-Hogeschool) en is ons eerste preventieproject binnen TEJO’s HOU-VAST-beweging.

Bij deze Belevingsexpo nodigden we jongeren tussen twaalf en achttien jaar in klasverband uit om ruimte te maken en stil te staan bij drie thema’s:

- 1 **Rechtspositie:** *need to know*-rechten én op te nemen *engagements* als jongere.
- 2 **Welzijn:** je goed in je vel voelen. Wat betekent dat eigenlijk?
- 3 **Hulpverlening:** het is moedig en nodig om dat tijdig aan te kaarten wanneer problemen/zorgen zich voordoen.

Per klas doorliepen de jongeren deze doe-expo (gratis aangeboden) die een mooie installatie¹⁴ kende met teksten over rechten ‘need to know’ en gedichten en korte filmpjes van en voor jongeren en organisaties over de drie thema’s. Jongeren werden uitgenodigd om fijne opdrachtjes te vervullen en vooral stil te staan bij deze belangrijke domeinen.

We reikten hen de belangrijkste rechten aan van het IVRK en vroegen hen om na te denken over welk recht voor hen het allerbelangrijkste was. We nodigden hen ook uit om na te denken over op te nemen engagements voor elkaar en voor de samenleving.

En we stonden stil bij welzijn. Wat betekent dat eigenlijk, je goed in je vel voelen? Wanneer je een steentje in je schoen voelt, dan stop je even

om het te verwijderen omdat het je hindert. Maar dat doe je meestal niet wanneer je een steentje in je hoofd voelt; dan ga je gewoon verder, maar voel je wel dat het stilaan erger wordt, dat je minder kunt handelen, genieten, dat je vast komt te zitten ... We vroegen naar hun noden en hulpvragen, naar wat hen helpt en wie hun ankerpunten zijn.

We gebruikten hierbij de Beads of Life (een techniek binnen de narratieve therapie): het maken van een kralenketting op basis van verhalen.¹⁵ De jongeren worden warm uitgenodigd om een veelheid van verhalen te brengen – en niet gevangen te zitten in één verhaal van trauma of verlies – en al wevend die verhalen aan te rijgen in een kralensnoer.¹⁶ Bij deze techniek worden aan jongeren belangrijke vragen gesteld waarbij ze persoonlijke waarden aanbrengen voor hun antwoorden. Bijvoorbeeld vragen als: Welke persoon is voor jou van groot belang geweest in je leven of is dat nog steeds? Kies een kraal/parel die jouw antwoord symboliseert en welke waarde vind jij zo belangrijk bij die persoon? Ze kiezen prachtig gekleurde kralen voor hun antwoorden en maken een halssnoer, armband of sleutelhanger hiermee waarbij ze die warme harten-herinneringen steeds bij zich hebben, wanneer het moeilijker gaat ... Wat we veel lazen in hun antwoorden was het volgende: 'Mijn mama is de belangrijkste persoon in mijn leven. Zij is er altijd en ik kan steeds bij haar terecht, ze begrijpt me en helpt me!'

Bij het item rond de hulpverlening vonden we het vooral belangrijk om aan te geven dat je tijdig hulp moet vragen, eventueel met de hulp van een vertrouwenspersoon, en dat dit knap en moedig is, helemaal niet flauw of zwak.

Bij de oefeningen waren er brieven van jongeren die vertelden wat ze meemaakten en een antwoord vroegen aan de jongeren die langskwamen bij de expo. Er waren ook sorry-brieven: Aan wie zou je graag sorry willen zeggen ...?

Elke jongere ontving na het bezoek een klein kaartje met de QR-code van gerichte hulpverlening uit hun regio, die ze dan later konden raadplegen indien nodig.

Na verloop van tijd merkten we dat een aantal jongeren inderdaad bij TEJO aanklopten voor een gesprek nadat ze met hun klas de expo bezocht hadden. De reactie die we van hen kregen, was veelal de volgende: 'Ik vond dat het tijd was dat ik eens met iemand ging praten.' Wat het meest rechtstreekse signaal was dat de preventieve doelstelling gewerkt had.

Tijdens deze expo lieten jongeren hun antwoorden bij ons achter en beloofden we om de quotes ‘publiek’ te brengen via dit boek, om hun stem zeker in te brengen.

Daarbij waren een aantal opvallende reacties van de jongeren over wat zij het belangrijkste recht vinden in hun leven (in de loop van het boek komen we daar nog op terug). Hun antwoorden:

- Het recht op slaap, het recht op rust.
- Het recht om op te groeien met liefde, op een warme thuissituatie, op een zorgeloos leven, het recht van kinderen om ouders te ont-ouderen.
- Het recht om te spreken, op inspraak in het schoolsysteem, om ‘serieus’ te worden genomen.
- Het recht op bescherming tegen geweld, op hulp als ik me niet goed voel, het recht op een luisterend oor, het recht op een vertrouwenspersoon, het recht op een veilige plek ...

Wat hebben jongeren nodig om ‘gewoon’ jong te kunnen zijn?

In deel I gaan we daar dieper op in: wat betekent het om gewoon jong te zijn als kind/jongere in onze samenleving? Gewoon jong kunnen zijn moet het belangrijkste **basisrecht** zijn waarbij jongeren in alle vrijheid kunnen ontwikkelen, groeien, zich veilig voelen en steun vinden wanneer het moeilijk loopt. En dat is vandaag de dag ver te zoeken.

In deel II verdiepen we ons in de rechtspositie van de minderjarige in het kader van hun hoor-, spreek- en participatierecht. In materies die hen aanbelangen rond jeugd- en familierecht en die we horen als therapeut in de vele therapeutische ontmoetingen met jongeren. We lichten problemen en aanpassingen uitgebreid toe met tal van *good practices* in de juridische, politionele, culturele, onderwijs-, pers-, hulpverlenings- en beleidscontext.

In deel III bespreken we de noodzaak van veilige plekken waar jongeren kunnen samenkomen, zich aanvaard en welkom weten én plezier maken. Leeftijdsgenoten kunnen ontmoeten en verbindingen maken die hen kunnen helpen om beter te ontwikkelen en te groeien naar gezonde volwassenheid. We duiden de belangrijke meerwaarde aan van deze veilige plekken voor jongeren en brengen mooie toepassingen.