Ministerie van Justitie en Veiligheid

Van Onzekerheid naar Perspectief: het mentale welzijn van Oekraïense jongeren in Nederland

Een kwalitatieve studie naar ervaringen, behoeften en oplossingen vanuit het perspectief van Oekraïense jongeren zelf

Auteurs

Eva Halverhout | onderzoeker OpenEmbassy

Ani Popova | onderzoeker OpenEmbassy

Sandrine Lafay | onderzoeker OpenEmbassy

In samenwerking met

Maarten Dekker | beleidsadviseur Loket Ontheemden Oekraïne Psychosociale hulp (LOOP)

Colofon

De inzichten in dit rapport kunnen gedeeld worden dankzij de 62 Oekraïense jongeren die meededen aan dit onderzoek. Wij willen jullie bedanken voor jullie vertrouwen en voor het delen van jullie ervaringen, persoonlijke verhalen en creatieve oplossingen.

Amsterdam, 2 juni 2026

© 2026 OpenEmbassy, in opdracht van het Ministerie voor Justitie en Veiligheid (JenV)

Designers

Jaime Hilditch | Designer

Femke Brand | Hoofd Communicatie

Ondersteunend onderzoeker

Soraya Shawki

Cultural Mediators

Olha Sinitsyna

Marina Popadyuk

Tanya Ponomarova

Tetiana Hlushko

Olha Bessherstna

Inhoudsopgave

Samenvatting **4**
Introductie **7**
Mentale gezondheid vanuit de leefwereld van jongeren zelf - overkoepelende inzichten **10**
Belangrijkste bronnen van stress 10
Het belang van sociale verbindingen 12
Wat doen jongeren zelf om zich beter te voelen? 14
Drempels om hulp te zoeken 16
Het belang van school en opvanglocaties als ruimten 17
Verschillen in ervaringen gekoppeld aan gender, woonplaats en leeftijd 19
Verdiepende inzichten per leefgebied **20**
Werk 21
Onderwijs en Veiligheid 23
Huisvesting en opvang 27
Zorg en welzijn 29
Vrije tijd 31
Banden 31
Bruggen en Cultuur 35
Connecties 37
Taal 38
Digitale Vaardigheden 39
Stabiliteit & Rechten en Verantwoordelijkheden 39
Oplossingen vanuit het perspectief van jongeren **43**
Ontwerpvraag 1: Hoe kunnen we het makkelijker maken om leeftijdsgenoten te ontmoeten en sociale contacten op te doen? 44
Ontwerpvraag 2: Wat voor activiteiten kunnen we organiseren die aansluiten bij het perspectief en de leefwereld van jongeren en die hen ondersteunen in hun mentale gezondheid? 48
Ontwerpvraag 3: Hoe kunnen we informatie over mentale ondersteuning toegankelijker maken? 52
Ontwerpvraag 4: Hoe kunnen we structurele ondersteuning voor integratie organiseren die past bij de behoeften en leefwereld van jongeren? 54
Ontwerpvraag 5: Hoe kunnen we opvanglocaties verbeteren, zodat jongeren zich veiliger, comfortabeler en thuis voelen? 56
Rode draden en aanbevelingen 60
Ervaringen van Oekraïense jongeren - vijf rode draden 60
Oplossingen en aanbevelingen vanuit jongeren zelf 62
Tot slot: Jongeren willen actief meedenken en ontwerpen 64
Bijlage 1: Methodologie **65**
Bijlage 2: Overzicht deelnemers **67**

Samenvatting

Zowel vanuit bestaand onderzoek als uit signalen vanuit de dagelijkse praktijk van maatschappelijke organisaties, opvanglocaties en gemeenten, komt de mentale gezondheid van Oekraïense jongeren als urgent thema naar voren. In dit tweedelige onderzoek staat het perspectief van Oekraïense jongeren zelf centraal. Hoe ervaren zij hun mentale gezondheid? En wat zien zij zelf als oplossingen om de toegang tot mentale ondersteuning en mentale gezondheidszorg te verbeteren?

Opzet en methodologie

Om het perspectief en de ervaringen van Oekraïense jongeren op te halen, heeft OpenEmbassy in samenwerking met het Loket Ontheemden Oekraïne Psychosociale hulp (LOOP) in opdracht van het ministerie van Justitie en Veiligheid (JenV) twee rondes met expertpools georganiseerd. De expertpool is een kwalitatieve onderzoeksmethode ontwikkeld door OpenEmbassy, waarin jongeren in een veilige en cultuursensitieve groepssetting samenkomen. In deel 1 van het onderzoek lag de focus op het ophalen van de ervaringen van de Oekraïense jongeren in relatie tot hun mentale gezondheid. In deel 2 van het onderzoek zijn we met jongeren aan de slag gegaan om concrete oplossingen te ontwerpen die aansluiten bij hun perspectieven en leefwereld. De expertpoolsessies vonden plaats in Beek, Rotterdam en Zwolle. In totaal namen 62 jongeren deel aan het eerste deel van het onderzoek en 42 jongeren aan de ontwerpende sessies in deel 2.

Ervaringen van Oekraïense jongeren - belangrijkste bevindingen

Uit het onderzoek komen de volgende overkoepelende bevindingen naar voren.

Onzekerheid, instabiliteit en verlies van toekomstperspectief

Uit het onderzoek komt naar voren dat veel jongeren langdurige onzekerheid ervaren over hun toekomst, verblijfsstatus, opleiding en woonsituatie. De oorlog, zorgen om familieleden in Oekraïne en het gevoel dat toekomstplannen abrupt zijn onderbroken, zorgen voor veel mentale druk. Jongeren delen dat zij moeite hebben om toekomstplannen te maken, omdat zij niet weten hoe hun situatie er over enkele maanden of jaren uitziet. Vooral de onzekerheid over verblijf in Nederland heeft grote invloed op hun gevoel van stabiliteit en controle op hun eigen leven. Daarnaast ervaren veel jongeren verdriet en rouw om het leven dat zij in Oekraïne hebben achtergelaten en hun plannen die zij hebben moeten veranderen.

Financiële druk en verantwoordelijkheden

Financiële druk speelt een grote rol in het dagelijks leven van jongeren. Veel jongeren zien inkomen en werk als noodzakelijke voorwaarden om andere problemen op te lossen, zoals het vinden van een eigen woonruimte, het kunnen betalen van vervolgonderwijs of het ondersteunen van familie. Sommige jongeren dragen op jonge leeftijd al een grote verantwoordelijkheid binnen het gezin, wat kan leiden tot stress, spanningen en het prioriteren van werk over andere behoeften en wensen, zoals onderwijs, het maken van vrienden of vrije tijd en ontspanning.

Sociale verbindingen als belangrijke bron van steun en spanning
Sociale connecties blijken een van de belangrijkste bronnen van steun en veerkracht in het leven van Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek. Uit dit onderzoek blijkt dat veel jongeren gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie ervaren. De meerderheid van de deelnemers geeft aan dat zij sinds hun komst naar Nederland geen of weinig nieuwe vriendschappen hebben opgebouwd, zowel met Nederlandse jongeren als met Oekraïense leeftijdsgenoten. Zij geven aan dat ze graag meer sociale contacten met leeftijdsgenoten op willen doen en hier ondersteuning bij nodig hebben, bijvoorbeeld in de vorm van activiteiten die laagdrempelige ontmoetingen faciliteren.

Een zorgelijk signaal dat uit het onderzoek naar voren komt is dat veel van de deelnemende jongeren ervaringen hebben met pestgedrag, uitsluiting, vooroordelen of opmerkingen over hun afkomst, accent of taalniveau. Zij hebben niet altijd het gevoel dat leraren hen hierbij kunnen ondersteunen. Tegelijkertijd laat het onderzoek zien dat scholen ook een belangrijke bron van steun kunnen zijn. Positieve relaties met docenten en begeleiders dragen volgens jongeren bij aan hun gevoel van veiligheid en persoonlijke ontwikkeling.

Ook de rol van ouders is bepalend in het mentale welzijn van Oekraïense jongeren. Dagelijks contact met ouders of andere familieleden helpt sommige jongeren omgaan met stress, onzekerheid en gevoelens van eenzaamheid. Jongeren geven aan dat emotionele steun en het gevoel dat familie trots op hen is een belangrijke positieve invloed hebben op hun mentale welzijn. Maar we zien in het onderzoek ook dat niet alle jongeren kunnen terugvallen op steun vanuit hun gezin. Sommige jongeren ervaren spanningen of een gebrek aan steun vanuit hun ouders, wat gevoelens van eenzaamheid en mentale druk juist versterkt.

Gebrek aan privacy op de opvanglocaties speelt een belangrijke rol
Uit het onderzoek komen zowel opvanglocaties als scholen naar voren als belangrijke leefomgevingen die het mentale welzijn van jongeren beïnvloeden. Het leven in een opvanglocatie wordt door de meeste jongeren die meedoen aan het onderzoek als stressvol ervaren door het gebrek aan rust, privacy en persoonlijke ruimte. Jongeren geven aan dat zij zich moeilijk kunnen terugtrekken om emoties te verwerken, wat ook de toegang tot bepaalde vormen van mentale ondersteuning of zelfregulering belemmert. Het gebrek aan perspectief op zelfstandige huisvesting vormt voor veel jongeren een belangrijke bron van stress.

Oplossingen en aanbevelingen vanuit jongeren zelf

Vanuit de ontwerpende expertpoolsessies komen de volgende overkoepelende aanbevelingen vanuit jongeren zelf naar voren.

- ➔ **Organiseer en faciliteer meer toegankelijke activiteiten voor jongeren die aansluiten bij hun leefwereld**

Jongeren benadrukken het belang van activiteiten die aansluiten bij hun interesses en leefwereld, zodat zij leeftijdsgenoten kunnen ontmoeten vanuit een gedeelde interesse of activiteit. Jongeren willen zelf graag een actieve rol spelen in de organisatie van activiteiten en willen hierbij ondersteund en begeleid worden. Belangrijke randvoorwaarden zijn transport, toegankelijkheid en aandacht voor jongeren die in kleinere gemeenten met minder activiteitenaanbod wonen.

➔ **Maak informatie over mentale gezondheid zichtbaar en laagdrempelig en deel deze op een manier die aansluit bij hoe jongeren informatie vinden en verwerken**

Er is volgens jongeren die deelnemen aan het onderzoek behoefte aan informatie over mentale gezondheid zodat jongeren hun eigen mentale situatie beter kunnen begrijpen, weten welke vormen van mentale ondersteuning er bestaan en hoe ze hier toegang toe zouden kunnen krijgen. Door gebruik te maken van sociale media platforms waar jongeren al gebruik van maken (zoals TikTok, Instagram en Facebook) in plaats van uitsluitend formele kanalen, zal informatie jongeren sneller bereiken zonder dat ze hier bewust naar op zoek hoeven te gaan. Korte video's en informele communicatievormen zoals het gebruik van memes, worden door jongeren benoemd als effectieve manieren om hen te bereiken. Wel benadrukken zij dat er altijd een mix moet zijn van informele kanalen en informatie die vanuit formele instanties, bijvoorbeeld vanuit scholen, de gemeente of de opvanglocatie, gedeeld wordt.

➔ **Jongeren vragen aandacht voor meer privacy en eigen ruimte als voorwaarde voor het verbeteren van mentaal welzijn op opvanglocaties**

Het gebrek aan privacy en een eigen ruimte om zich terug te kunnen trekken, emoties te verwerken of online gesprekken te kunnen voeren met een psycholoog, werken belemmerend voor de toegang tot mentale ondersteuning of coping mechanismen van jongeren. Zij hebben behoefte aan meer privacy, bijvoorbeeld door afschermwanden in te zetten wanneer individuele kamers niet mogelijk zijn, en ruimtes voor specifieke doelen: zoals een recreatieruimte voor jongeren, een stille studieruimte of een geïsoleerde ruimte om te bellen voor persoonlijke gesprekken of (online) mentale ondersteuning.

➔ **Investeer in de randvoorwaarden voor integratie en perspectief**

Het onzekere toekomstperspectief en onzekerheid over hun verblijfsstatus, vormt voor jongeren het grootste obstakel om plannen te kunnen maken en meer stabiliteit te ervaren. Jongeren die meedoen aan dit onderzoek geven dan ook aan dat het voor hen mentale welzijn van belang is om te investeren in de randvoorwaarden die nodig zijn om een leven in Nederland op te kunnen bouwen: duidelijkheid over hun verblijfsperspectief, toegang tot (vervolg)onderwijs, toegang tot taalonderwijs, begeleiding en ondersteuning bij het vinden van hun weg in Nederland en toetreding tot de Nederlandse woningmarkt zijn belangrijke aandachtspunten.

Tot slot: betrek jongeren actief bij beleid en uitvoering

De belangrijkste conclusie van het onderzoek is dat jongeren niet alleen ondersteuning willen ontvangen, maar juist ook actief willen bijdragen aan oplossingen. Zij willen meedenken over informatiecampagnes, actief betrokken worden in hun opvanglocaties, activiteiten organiseren en hun perspectieven delen voor beleid dat invloed heeft op hun dagelijks leven en toekomstperspectief.

Jongeren benadrukken dat oplossingen beter werken wanneer zij aansluiten bij hun leefwereld. Dit onderstreept het belang voor gemeenten, opvanglocaties, maatschappelijke organisaties en scholen, om met jongeren in gesprek te gaan en hen te zien als essentieel onderdeel van het ontwerp van de oplossingen die nodig zijn om hun mentale welzijn te verbeteren. De belangrijkste oproep in dit rapport is dan ook: betrek Oekraïense jongeren vanaf het begin actief bij ontwerp, uitvoering en evaluatie van beleid en uitvoering dat op hen van toepassing is.

Introductie

Zowel vanuit bestaand onderzoek als signalen uit de dagelijkse praktijk van maatschappelijke organisaties, opvanglocaties en gemeenten, komt de mentale gezondheid van Oekraïense jongeren als urgent thema naar voren. In dit tweedelige onderzoek staat het perspectief van Oekraïense jongeren zelf centraal. Hoe ervaren zij hun mentale gezondheid? En wat zien zij zelf als oplossingen om de toegang tot mentale ondersteuning en mentale gezondheidszorg te verbeteren?

Aanleiding en achtergrond

Toen de eerste Oekraïense gezinnen in Nederland aankwamen, lag de nadruk vanuit de uitvoering op het zo snel mogelijk organiseren van randvoorwaarden zoals veiligheid en onderdak. Nu de meeste gezinnen inmiddels al meerdere jaren in Nederland verblijven, wordt steeds duidelijker dat Oekraïense kinderen en jongeren het zwaar hebben. De langdurige onzekerheid over hun verblijfsstatus en de zorgen om achtergebleven familieleden versterken gevoelens van angst, somberheid en machteloosheid.

Verschillende Europese onderzoeken[1] laten zien dat Oekraïense jongeren tussen de 15 en 24 jaar bovengemiddeld kampen met depressieve klachten, angst en eenzaamheid. Ook in Nederland zijn de signalen zorgwekkend. Een peiling van VluchtelingenWerk Nederland[2] laat zien dat gebrek aan privacy en aanhoudende onzekerheid leiden tot structurele stress, terwijl de Adviesraad Migratie[3] erop wijst dat psychische klachten niet altijd tijdig worden herkend en cultuursensitieve jeugdhulp schaars is.

Ook de Nationale ombudsman en de Kinderombudsman[4] luiden de noodklok: kinderen verblijven op ongeschikte locaties, leven in onzekerheid en krijgen onvoldoende mentale ondersteuning. In berichtgeving van RTL Nieuws[5] wordt gedeeld dat een groot aantal gemeenten zich ernstige zorgen maakt en wordt gewaarschuwd voor het risico op een ‘verloren generatie’. Juist in een levensfase waarin identiteitsvorming en toekomstperspectief centraal staan, kan chronische stress grote gevolgen hebben.

Onderzoeksopzet - het perspectief van jongeren centraal

De urgentie is helder en vormt voor het ministerie van Justitie en Veiligheid (JenV), onderzoeksbureau OpenEmbassy en het Loket Ontheemden Oekraïne Psychosociale hulp (LOOP)

[1] European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2023). *Fleeing Ukraine: Displaced people’s experiences in the EU*. & UNICEF Nederland. (2024). *Driekwart van de kinderen en jongeren in Oekraïne zegt psychologische steun nodig te hebben.*

[2] VluchtelingenWerk Nederland (2026) *Peiling VluchtelingenWerk: gebrek aan privacy en onduidelijk toekomstperspectief veroorzaken stress onder Oekraïense jongeren*

[3] Adviesraad Migratie (2025) *Vanuit kwetsbaarheden naar kansen: een goede toekomst voor Oekraïense kinderen en jongeren.*

[4] Nationale Ombudsman (2025) *Nationale ombudsman en Kinderombudsman luiden noodklok Oekraïne-opvang: menswaardige opvang in gevaar.*

[5] RTL Nieuws (2025) *‘Verloren generatie’ dreigt: 134 gemeenten hebben ernstige zorgen over Oekraïense jongeren.*

aanleiding voor een onderzoek waarin het perspectief van Oekraïense jongeren zelf centraal staat. Hoe ervaren jongeren hun leven in Nederland? Hoe omschrijven zij hun eigen mentale welzijn? Wat zijn de grootste stressfactoren en wat zijn de dingen die er juist voor zorgen dat zij zich beter voelen? Tussen november 2025 en maart 2026 gingen wij met jongeren in gesprek: zij deelden waar zij in het dagelijks leven tegenaan lopen en bedachten zelf de oplossingen.

In dit onderzoek hebben we onze expertpoolmethodiek ingezet. De expertpool is een kwalitatief onderzoeksinstrument dat door OpenEmbassy ontwikkeld is, waarin nieuwkomers in een veilige groepssetting hun ervaringen delen en oplossingen ontwerpen.

Een belangrijk onderdeel van de aanpak was het creëren van een veilige omgeving waar jongeren zich welkom voelen. Daarom werd er naast de inhoudelijke sessies altijd ruimte geboden voor ontmoeting en informeel contact, bijvoorbeeld door elke sessie te starten met het gezamenlijk eten van pizza. De sessies werden begeleid door getrainde Oekraïense cultural mediators, zodat jongeren in hun eigen taal konden deelnemen. De vragen en werkvormen waren creatief en interactief opgezet, zodat alle deelnemers actief konden bijdragen en hun ervaringen konden delen op een manier die aansloot bij hun leefwereld.

In de eerste fase van het onderzoek organiseerden we expertpoolsessies met Oekraïense jongeren in Beek, Rotterdam en Zwolle. In totaal namen 62 jongeren deel, zowel jongens als meisjes, in de leeftijd van 14 tot 25 jaar. Tijdens deze sessies stonden de jongeren centraal als experts van hun eigen leefwereld. Samen onderzochten we welke obstakels zij ervaren in Nederland, hoe deze uitdagingen hun mentale gezondheid beïnvloeden en op welke manieren zij hier in het dagelijks leven mee omgaan.

Deze eerste fase legde het fundament voor deel twee van het onderzoek. In de tweede fase keken we niet meer naar obstakels, maar onderzochten en ontwierpen we juist samen met de jongeren oplossingen en ideeën om beter om te gaan met deze obstakels. Aan deze ontwerpende expertpoolsessies deden in totaal 42 jongeren mee. Dit waren dezelfde jongeren als de jongeren die betrokken waren in de eerste fase. De thema's waarop we ons richtten in de tweede fase waren:

- **Sociale verbinding:** hoe ontmoet je andere jongeren en hoe wordt dat makkelijker?
- **Toegang tot informatie over mentale gezondheid:** wat werkt om dit echt bereikbaar te maken voor jongeren?
- **Laagdrempelige ondersteuning:** welke activiteiten helpen jongeren met hun mentale gezondheid, zonder dat ze meteen de stap naar therapie hoeven te zetten?
- **Meedoen:** welke begeleiding past bij wat jongeren écht nodig hebben op het gebied van werk, opleiding en taal?
- **Opvanglocaties:** hoe maak je een opvanglocatie een plek waar jongeren zich veilig en thuis voelen?

Jongeren zijn aan de slag gegaan met de thema's die hen het meest aanspraken en hebben gebrainstormd over oplossingen die aansluiten bij hun eigen leefwereld.

→ Lees meer over de methodologie in *Bijlage 1: Methodologie en onderzoeksverantwoording* en zie voor een geanonimiseerd overzicht van de deelnemers *Bijlage 2*.

Leeswijzer

Dit rapport is als volgt opgebouwd.

In hoofdstuk 1 bespreken we de belangrijkste overkoepelende inzichten vanuit de leefwereld van Oekraïense jongeren in Nederland. Dit zijn de opbrengsten uit deel 1 van het onderzoek, waarin de jongeren delen welke obstakels zij tegenkomen, welke factoren van invloed zijn op hun mentale welzijn en hoe zij hiermee om gaan.

De opbrengsten uit de expertpools hebben we geanalyseerd door de lens van het 14-indicatorenmodel voor integratie[6]. Dit is een model dat verschillende indicatoren onderscheidt die, vanuit het perspectief van nieuwkomers zelf, nodig zijn om een leven op te bouwen en je thuis te voelen in een nieuw land. Na de overkoepelende inzichten te bespreken in hoofdstuk 1, **bespreken we in hoofdstuk 2 de verdiepende inzichten per indicator.** Dit deel van de rapportage kan als naslagwerk gebruikt worden om de ervaringen van jongeren met een bepaald leefgebied, in relatie tot hun mentale welzijn, op te kunnen zoeken en uit te kunnen diepen.

In hoofdstuk 3 staan de oplossingen die de jongeren in de tweede fase van het onderzoek samen ontworpen hebben centraal. We geven een overzicht van de ontworpen oplossingen en de onderbouwing en aandachtspunten die de jongeren die deelnamen aan het onderzoek hieraan koppelen.

Tot slot delen we de **belangrijkste conclusies** op basis van dit onderzoek en formuleren we **aanbevelingen** die gebaseerd zijn op de ideeën voor verbetering die jongeren zelf deelden binnen het onderzoek.

In de bijlagen is meer te vinden over de **onderzoeksmethodiek en de geanonimiseerde kenmerken van de deelnemers.**

[6] OpenEmbassy (2026) *Indicatorenmodel, via: https://www.openembassy.nl/en/indicators-of-integration/*

Mentale gezondheid vanuit de leefwereld van jongeren zelf - overkoepelende inzichten

In dit hoofdstuk bespreken we de belangrijkste overkoepelende inzichten vanuit deel 1 van het onderzoek, waarin we met Oekraïense jongeren in gesprek gingen over hun ervaringen in Nederland, de aspecten van hun leven die hun mentale welzijn positief of negatief beïnvloeden en hoe zij hiermee omgaan. In dit deel van het onderzoek spraken wij met 62 jongeren, verdeeld over expertpoolsessies in Beek, Rotterdam en Zwolle.

Belangrijkste bronnen van stress

Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek benoemen verschillende bronnen van stress, of onderdelen van hun dagelijks leven die hun mentale welzijn negatief beïnvloeden. In deze paragraaf bespreken we de belangrijkste bronnen van stress die overkoepelend naar voren komen uit de opgehaalde data.

Gemis van Oekraïne, dierbaren en verlies van het oude leven

Een belangrijke en veelgenoemde bron van stress en verdriet voor Oekraïense jongeren is het gemis van Oekraïne, hun oude leven en hun dierbaren. Dit gemis speelt continu op de achtergrond en brengt veel pijnlijke gevoelens met zich mee. Jongeren maken zich zorgen om familieleden die nog in Oekraïne verblijven, missen hun vrienden en familie en ervaren verdriet over het leven dat abrupt werd onderbroken. Veel jongeren beschrijven gevoelens van rouw, verlies en heimwee.

> ***De oorlog in Oekraïne put mij erg uit, met elke dag slecht nieuws dat we blijven volgen. Mijn opa is in Oekraïne en ik maak me zorgen om hem en voel me verdrietig.***

Daarnaast ervaren veel jongeren verdriet over het verlies van hun eerdere toekomstperspectief. Jongeren vertellen dat hun opleiding, carrièredoelen, sociale leven en toekomstplannen abrupt zijn onderbroken door de oorlog en de vlucht naar Nederland. Vooral oudere jongeren beschrijven het gevoel dat zij hun eigen leven in Oekraïne net begonnen op te bouwen voordat alles wegviel.

> ***Voor de oorlog had ik grote plannen. Mijn leeftijdsgenoten in Oekraïne ronden hun studie inmiddels al af, terwijl ik hier pas in mijn tweede jaar zit. Daardoor heb ik het gevoel dat ik achterop raak.***

Onzekerheid over de toekomst en verlies van controle

We zien dat veel van de problemen die jongeren ervaren met mentale gezondheid en gevoelens van stress samenhangen met onzekerheid over hun toekomstperspectief. Het niet weten of zij in Nederland mogen blijven en welke rechten zij zullen hebben, heeft een grote impact op hun mentale gezondheid. Juist in een levensfase die normaal gesproken cruciaal is voor het maken van keuzes en het vormgeven van de toekomst, ervaren veel jongeren dat deze onzekerheid hun

mogelijkheden beperkt. Hierdoor ontstaat het gevoel dat vooruitkijken en plannen maken nauwelijks zin heeft, wat voor veel jongeren leidt tot gevoelens van machteloosheid en stagnatie.

> ***Voor mij is het belangrijkste probleem hier onze onstabiele toekomst, de veranderende status, de onzekerheid. Wat gaat er hierna gebeuren, hoe moeten we leven? Welke keuze moeten we maken? Hier blijven? Vertrekken? Naar Oekraïne? Of ergens anders kansen zoeken? Die onbekendheid, onzekerheid en instabiliteit zijn overweldigend.***

Veel jongeren geven daarnaast aan dat zij het gevoel hebben weinig controle te hebben over hun eigen leven. Zij beschrijven dat belangrijke beslissingen over hun toekomst afhankelijk zijn van beleid, de situatie in Oekraïne en keuzes van anderen. Ook het regelmatig moeten verhuizen tussen opvanglocaties draagt bij aan gevoelens van instabiliteit.

> ***Mijn familie vraagt me voortdurend naar mijn toekomst en mijn plannen, maar ik weet niet wat er gaat gebeuren, waar ik zal wonen of wat voor werk ik zal doen. Door de oorlog weet ik niet eens wat er volgende week gebeurt. Ik kan geen plannen maken en wil er eigenlijk helemaal niet over nadenken.***

Financiële stress, huisvesting en gebrek aan privacy

Ook het gebrek aan perspectief op eigen, meer onafhankelijke huisvesting speelt voor jongeren een belangrijke rol. Een rustige, veilige plek met voldoende privacy wordt door veel deelnemers aan het onderzoek benadrukt als essentieel om tot rust te kunnen komen. Veel jongeren geven aan zich daarom sterk te richten op het verdienen van geld, in de hoop de opvanglocatie te kunnen verlaten. Het vooruitzicht op een eigen woning is echter voor veel jongeren beperkt, wat gevoelens van onmacht en onzekerheid verder versterkt.

Vooral het gebrek aan privacy binnen opvanglocaties wordt door veel jongeren als zeer belastend ervaren. Jongeren geven aan dat zij nauwelijks een eigen plek hebben om zich terug te trekken, emoties te verwerken of tot rust te komen.

> ***Ik heb meer ruimte nodig, want wanneer ik me slecht voel, wil ik gewoon alleen zijn. Maar het blijkt dat ik niet eens een plek heb om te huilen.***

Niet alleen de wens om te kunnen verhuizen, maar ook de wens om een (vervolg)opleiding te kunnen volgen veroorzaakt voor een deel van de deelnemende jongeren financiële stress. Jongeren maken zich zorgen over de hoge kosten van onderwijs, het vinden van werk en het kunnen combineren van studie, werk en levensonderhoud. Vooral jongeren in het hoger onderwijs beschrijven veel onzekerheid over hun toekomstmogelijkheden.

De sterke focus op werk gaat voor sommige jongeren ten koste van de (mentale) ruimte voor andere levensbehoeften, zoals ontspanning, vrije tijd en het opdoen van sociale contacten. Juist deze factoren worden vaak genoemd als belangrijke bronnen van steun die bijdragen aan het welzijn.

> ***Mijn hobby's zijn het zoeken naar mogelijkheden om geld te verdienen en het lezen van boeken. Ik wil een financieel vangnet opbouwen.***

Nieuw schoolsysteem, nieuwe taal en nieuwe cultuur

De jongeren die deelnemen aan het onderzoek geven aan dat zij in verschillende contexten moeten wennen aan het leven in Nederland. De aanpassing aan een nieuwe leefomgeving wordt door sommigen als overweldigend ervaren. Een nieuwe taal, een nieuwe school, een onbekende cultuur, onzekerheid over de toekomst en het verlies van vertrouwde structuren: al deze factoren dragen bij aan gevoelens van stress en machteloosheid. Jongeren ervaren op deze vlakken weinig ondersteuning: informatie is beperkt beschikbaar, rechten zoals arbeidsrechten zijn vaak onduidelijk, en er zijn weinig plekken waar concrete hulp op deze vlakken wordt geboden.

> ***Ik word erg angstig omdat het soms voelt alsof ik hier niets kan: niet studeren, niet werken, zelfs niet gewoon thuis zijn. Het geeft een gevoel van machteloosheid***.

Ook specifiek binnen de context van het onderwijs benoemen veel deelnemers stressfactoren. Jongeren ervaren prestatiedruk, kunnen zich vaak nog niet volledig uitdrukken in het Nederlands, hebben moeite om contacten te leggen met leeftijdsgenoten en zijn onzeker over hun toekomst op de Nederlandse arbeidsmarkt. Sommigen hebben het gevoel opnieuw te moeten beginnen of studiekeuzes te moeten maken die niet aansluiten bij hun ambities, maar vooral praktisch haalbaar zijn.

Het belang van sociale verbindingen

Sociale verbindingen, zoals familiebanden en vriendschappen en contacten met Oekraïense en Nederlandse leeftijdsgenoten komen in het onderzoek als belangrijk aandachtspunt naar voren. Sociale verbindingen vormen aan de ene kant een belangrijke bron van steun voor Oekraïense jongeren. Aan de andere kant kunnen het gebrek aan sociale verbindingen en spanningen binnen bestaande contacten ook een negatieve invloed hebben op het mentale welzijn. Daarnaast zien we dat het opbouwen van nieuwe contacten voor veel jongeren een groot obstakel is.

Sociale verbindingen als belangrijkste bron van steun

Om met alle factoren van stress om te gaan, zien we dat sociale verbindingen door jongeren die deelnemen aan het onderzoek als een van de belangrijkste bronnen van steun worden benoemd. Jongeren geven aan dat zij behoefte hebben om zich gezien, gehoord en begrepen te voelen. Vriendschappen, familie en andere sociale contacten spelen hierin een essentiële rol. Vrijwel alle deelnemers geven aan dat zij bij vrienden steun en plezier vinden. Tegelijkertijd beschrijven de meeste jongeren een beperkte sociale kring, of zelfs helemaal geen, en wordt eenzaamheid en isolatie vaak benoemd.

Opvallend is dat de meeste jongeren vooral leunen op vriendschappen van vóór hun komst naar Nederland. Contact met vrienden verloopt vaak online en is verspreid over Oekraïne en andere landen. Voor veel jongeren vormt dagelijks contact met familieleden of vrienden een belangrijke manier om emoties te verwerken en zich verbonden te blijven voelen.

> ***Ik heb altijd mijn familie aan de telefoon. Vooral mijn moeder. We proberen elkaar elke avond te bellen, en wanneer ze belt, laat ze altijd mijn kat zien om me een beetje gerust te stellen. Uiteindelijk helpt dat me om weer tot rust te komen.***

Moeite met het opbouwen van contacten met zowel Oekraïense als Nederlandse leeftijdsgenoten

Nieuwe vrienden maken blijkt moeilijk, zowel met Oekraïense als met Nederlandse leeftijdsgenoten. De meeste jongeren die deelnemen aan het onderzoek geven aan dat zij geen of weinig nieuwe vrienden gemaakt hebben sinds zij in Nederland zijn en vooral nog leunen op vriendschappen die zij al hadden voordat zij naar Nederland kwamen.

Veel Oekraïense jongeren zouden graag vaker met Nederlandse leeftijdsgenoten afspreken, maar vinden niet voldoende aansluiting bij hun Nederlandse leeftijdgenoten. Obstakels die hierbij genoemd worden door de deelnemers aan het onderzoek zijn bijvoorbeeld de Nederlandse taal, culturele verschillen, verschillen in mentaliteit en onzekerheid. Jongeren geven aan zich vaak nerveus of onzeker te voelen in contact met Nederlandse jongeren.

> ***Het is moeilijk om contact te leggen met Nederlandse tieners op school. Ik word nerveus, ik raak in de war door woorden, het is moeilijk om het gevoel te hebben erbij te horen.***

Daarnaast delen opvallend veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek ervaringen met pesten, vooroordelen en discriminatie, of met subtiele maar voelbare negatieve houdingen. Dit zorgt voor gevoelens van onveiligheid en ongemak.

> ***In Nederland heb ik vreselijke klasgenoten. Ze zeggen dat ik een domme Oekraïner ben die Nederlands spreekt met een accent. Dat veroorzaakt veel stress en angst bij mij.***

Voor een deel van de deelnemers vormt dit een reden om zich steeds meer terug te trekken en sociaal te isoleren.

> ***Het is moeilijk om contact te maken en vrienden te vinden, dus blijf ik de hele tijd thuis. Ik praat hier met niemand en ga eigenlijk nergens heen.***

Behoefte aan contact met andere Oekraïense jongeren

Ook het maken van nieuwe vrienden onder Oekraïense leeftijdsgenoten blijkt lastig. De jongeren die deelnemen aan het onderzoek uiten wel een sterke behoefte om meer Oekraïense jongeren in Nederland te ontmoeten. Jongeren geven aan dat zij zich makkelijker begrepen voelen door andere Oekraïense jongeren, omdat zij vergelijkbare ervaringen en culturele achtergronden delen. Echter geven jongeren op de meeste locaties aan dat er een gebrek is aan evenementen en activiteiten die specifiek gericht zijn op jongeren. Ook vormen op sommige locaties reiskosten een drempel om naar plekken te gaan waar wel activiteiten worden georganiseerd. Op locaties waar wel actief wordt ingezet op het laagdrempelig maken van ontmoeting of activiteiten wordt dit door jongeren dan ook vaak aangemerkt als bron van steun en positieve energie.

> ***Mijn vrienden helpen me me beter te voelen. Het bowlingweekend was geweldig. We gaan ook karten en daar kijk ik naar uit; ik voel me dan echt onderdeel van iets, dat ik ergens bij hoor.***

Familie als steunbron en bron van spanning

Naast vriendschappen zijn de familie en het gezin een veelvuldig genoemde bron van steun voor jongeren. In gesprekken met Oekraïense jongeren wordt duidelijk hoe bepalend vooral de relatie met ouders is voor hun welzijn. Ouders vormen vaak de belangrijkste steunfiguren in een

onzekere periode: zij zijn voor veel jongeren degenen bij wie zij hun zorgen delen, zich gehoord voelen en hun situatie kunnen relativeren.

> ***Mijn vader is de meest waardevolle persoon voor mij. Hij weet hoe hij me rustig kan krijgen en zegt: 'Oh, dat herken ik.' Hij zorgt ervoor dat ik me gezien voel.***

Jongeren die deze band met hun ouders niet ervaren, missen dit belangrijke vangnet en geven vaak aan dat de relatie met hun ouders juist een grote bron van stress vormt. Relaties tussen ouders en jongeren komen door de context, het vaak samenwonen in kleine ruimtes en voortdurende onzekerheid snel onder druk te staan.

> ***Ik woon samen met mijn vader in Nederland, maar ik krijg geen steun van hem. We praten eigenlijk nauwelijks met elkaar.***

Een element dat voor veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek ook meespeelt, is dat zij niet te veel op hun ouders willen leunen. Zij geven aan dat ze hun ouders, die eigen zorgen hebben of het heel druk hebben met werk, niet extra willen belasten.

> ***Mijn vader komt thuis van werk en gaat naar bed. Hij is moe. En hij heeft stilte nodig.***

Opvallend in de manier waarop Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek de relatie met hun ouders ervaren, is dat zij dit vaak omschrijven als een spagaat tussen volwassen verantwoordelijkheden dragen maar nog als kind behandeld worden. Veel deelnemers vertelden dat zij verantwoordelijkheden van volwassenen hebben gekregen, zoals het financieel onderhouden van het gezin of bepaalde zorgtaken, terwijl zij tegelijkertijd nog steeds als kinderen worden behandeld door hun ouders en zich niet altijd serieus genomen voelen.

> ***Soms wanneer ik over mijn problemen praat, krijg ik reacties als: "Je bent nog geen volwassene, wat voor problemen kun jij nou hebben?" Daardoor voelt het alsof mijn problemen klein worden gemaakt.***

Wat doen jongeren zelf om zich beter te voelen?

Hoewel de deelnemende jongeren veel stress en onzekerheid ervaren, noemen zij ook verschillende factoren die hen helpen om zich beter te voelen en om met moeilijke situaties om te gaan.

Sociale steun en gehoord worden

Sociale contacten vormen de belangrijkste helpende factor. Jongeren geven aan dat steun van familie, vrienden, vrijwilligers, docenten en begeleiders een groot verschil maakt in hoe zij zich voelen. Vooral het gevoel dat iemand luistert, begrip toont en oprechte aandacht heeft, wordt als zeer waardevol ervaren.

> ***Voor mij betekent steun de mogelijkheid om me open te stellen, mijn hart en gedachten te delen, en dat er naar me geluisterd wordt. Een soort rustige en veilige haven.***

Activiteiten die verbinden of het hoofd leeg maken

Daarnaast helpen activiteiten en hobby's jongeren om afleiding, structuur en verbinding te vinden. Sport, creatieve activiteiten en clubs worden vaak genoemd als plekken waar jongeren zich even minder alleen voelen.

> ❝ ***De locatiemanager helpt ons ook enorm. Hij heeft een kickboksgroep voor vrouwen opgezet. De kickboxtrainingen worden gegeven door een zeer motiverende coach die voortdurend dingen zegt als: 'ga door' en 'je kunt dit'. Dat geeft energie en helpt je om je eigen kracht te voelen, vooral op momenten waarop je het gevoel hebt dat je niet meer verder kunt. Naast Oekraïners doen er ook andere vluchtelingen mee, wat zorgt voor een gevoel van verbondenheid en gemeenschap.***

Jongeren die meedoen aan het onderzoek benoemen niet alleen gezamenlijke activiteiten, maar ook activiteiten die zij alleen ondernemen om zich beter te voelen en hun hoofd even leeg te maken. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn naar muziek luisteren, een wandeling maken en gamen.

> ❝ ***Ik denk dat muziek mijn steun is, omdat je wanneer het slecht gaat even kunt ontsnappen aan je gedachten, aan iets positiefs kunt denken en naar muziek kunt luisteren. Ik vind dagelijks steun in muziek.***

Vrijwilligerswerk, educatie en kleine stappen richting perspectief

Vrijwilligerswerk, cursussen en educatieve activiteiten worden door jongeren genoemd als activiteiten die hen helpen nieuwe mensen te ontmoeten en een gevoel van betekenis te ervaren. Jongeren die deelnemen aan dit soort activiteiten beschrijven vaker gevoelens van verbondenheid en perspectief.

Daarnaast zien we dat jongeren zich beter voelen wanneer zij vooruitgang ervaren in het opbouwen van hun leven in Nederland. Het behalen van doelen, het leren van de taal, het volgen van onderwijs of het vinden van werk dragen bij aan gevoelens van zelfvertrouwen en controle. Het is hierbij opvallend dat ook kleine stappen, wanneer deze concreet zijn en duidelijk naar een doel toewerken, al een groter gevoel van controle en grip op het eigen leven geven.

> ❝ ***Ik ben er trots op dat ik de afgelopen drie jaar mijn onderwijs weer heb kunnen opbouwen en terug in een normaal ritme ben gekomen. Ik heb Engels en Nederlands geleerd. Mijn Nederlands is inmiddels op B1-niveau en ik volg onderwijs op een Nederlandse school. Ik ga vooruit.***

Voor meerdere jongeren helpt het om zich mentaal weerbaarder te voelen, wanneer toekomstplannen weer concreet en haalbaar beginnen te voelen. Jongeren die hierbij worden begeleid door bijvoorbeeld een docent, en die geholpen worden om stappen en doelen kleiner en behapbaarder te maken, geven aan hier veel steun uit te halen.

> ❝ ***Dat is eigenlijk mijn enige steun: het idee dat als ik nu hard werk, ik uiteindelijk alles kan bereiken wat ik wil en het leven kan opbouwen dat ik voor ogen heb.***

Drempels om hulp te zoeken

Hoewel de bovenstaande elementen laten zien wat er al werkt, laat het onderzoek ook zien dat er nog veel drempels zijn die jongeren belemmeren om daadwerkelijk de hulp te krijgen die zij nodig hebben. Veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek erkennen en benoemen dat zij het soms mentaal moeilijk hebben, maar er zijn weinig jongeren die hiervoor direct professionele ondersteuning krijgen of hier gebruik van willen maken. Zij benoemen hiervoor zelf verschillende redenen en drempels die zij ervaren in de toegang tot mentale zorg.

Schaamte en stigma rondom mentale hulp

Bij sommige jongeren rust er een stigma op professionele hulp, zoals ondersteuning door een psycholoog. Zij geven aan hier zelf niet snel naar toe te zullen stappen.

> ***Ik schaamde me ook om hulp te zoeken bij een psycholoog.***

Een patroon dat ook door meerdere deelnemers gedeeld wordt, is dat zij het gevoel hebben dat mentale hulp pas passend is wanneer problemen “ernstig genoeg” zijn. Mentale problemen worden vaak pas als ernstig genoeg gezien wanneer sprake is van een acute crisis of suïcidale gedachten.

> ***Ik heb geen suïcidale gedachten gehad, dus ik zoek nog geen psychologische hulp.***

Gebrek aan informatie en praktische belemmeringen

Ook toegang tot informatie speelt een belangrijke rol. Voor zowel psychologische hulp als andere vormen van ondersteuning ervaren jongeren een gebrek aan duidelijke informatie. Zij weten vaak niet welke vormen van mentale ondersteuning beschikbaar zijn of hoe zij hier toegang toe kunnen krijgen, wat de drempel om hulp te zoeken verder verhoogt.

Daarnaast ervaren jongeren praktische drempels binnen de hulpverlening, zoals lange wachtlijsten, ingewikkelde procedures of het gevoel eerst te moeten bewijzen dat hun problemen ernstig genoeg zijn. Ook taalbarrières en een gebrek aan privacy op de opvanglocaties maken het moeilijker om hulp te zoeken. Een van de deelnemers vertelde bijvoorbeeld dat zij online gesprekken heeft met een Oekraïense psycholoog, maar hiervoor geen rustige plek kan vinden binnen de opvanglocatie.

Negatieve ervaringen en gebrek aan vertrouwen

Indien jongeren eerdere ervaringen hebben gehad met mentale ondersteuning, binnen het Oekraïense of Nederlandse zorgsysteem, die negatief waren, speelt dit een rol in hun vertrouwen in dit soort ondersteuning. Sommige jongeren geven aan weinig vertrouwen te hebben in psychologische hulpverlening doordat zij zelf, of mensen in hun omgeving, slechte ervaringen hebben gehad.

> ***Ik heb gehoord over een psycholoog, maar hij schijnt niet erg goed te zijn… Vrienden van mij zijn bij hem geweest, maar het heeft niets geholpen.***

Behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken als vorm van informele mentale ondersteuning

Veel deelnemers missen een laagdrempelige plek om ervaringen te delen met jongeren die dezelfde ervaringen delen. De stap naar professionele hulp voelt voor veel jongeren groot, terwijl toegankelijke tussenvormen vaak nauwelijks beschikbaar zijn.

Jongeren reflecteerden positief op hun deelname aan het onderzoek en de expertpoolsessies, omdat dit een veilige ruimte bood om ervaringen te delen met anderen in een vergelijkbare situatie. Er werden na afloop ook onderling contactgegevens uitgewisseld om contact te onderhouden. Dergelijke laagdrempelige ontmoetingsplekken kunnen op verschillende manieren bijdragen aan mentale ondersteuning, maar zijn op veel plekken niet beschikbaar.

Op plekken waar deze activiteiten of ontmoetingsplekken wel beschikbaar zijn en bovendien laagdrempelig worden gemaakt, zien we dat dit door jongeren vaak wordt benoemd als een plek waar verbinding tot stand komt, waar zij zich gesteund voelen en waar zorgen even naar de achtergrond kunnen verdwijnen.

Het belang van school en opvanglocaties als ruimten

Voor veel Oekraïense jongeren zijn school en de opvanglocatie belangrijke leefruimten. Deze plekken spelen een centrale rol in hun dagelijks leven en kunnen een bron van stabiliteit, structuur en verbondenheid bieden. Tegelijkertijd zijn dit ook plekken waar spanningen zichtbaar worden en waar gevoelens van onveiligheid en stress kunnen ontstaan, bijvoorbeeld door sociale druk, gebrek aan privacy of beperkte ondersteuning.

Opvanglocaties als plek van steun en stress

In het onderzoek komen verschillende voorbeelden naar voren die laten zien hoe jongeren op opvanglocaties steun ervaren. Zo kunnen buren een luisterend oor bieden, helpen vrijwilligers en opvangmedewerkers bij praktische vragen, en zorgen activiteiten op locatie voor afleiding en verbinding. Op plekken waar actief geluisterd wordt en activiteiten voor jongeren worden georganiseerd, zien we vaak dat medewerkers een belangrijke schakel vormen: zij signaleren wat jongeren nodig hebben en spelen daar op in, bijvoorbeeld door sportlessen te organiseren. Juist omdat deze medewerkers zo dicht bij jongeren staan, spelen zij vaak een grote rol in of jongeren zich gezien en gehoord voelen.

Hoewel sommige jongeren zich gesteund voelen door de manier waarop medewerkers van de opvanglocatie zich tot hen verhouden, ervaren anderen juist dat zij worden gecontroleerd, dat besluiten zonder uitleg worden genomen en dat er weinig ruimte is voor inspraak, wat het gevoel van autonomie onder druk zet.

> ❝ ***Je hebt hier vaak het gevoel dat je niemand bent en geen rechten hebt, en dat alles gecontroleerd wordt door de beheerders.***

Ook typeren veel jongeren het leven in de opvang als bron van stress. De belangrijkste reden die hiervoor naar voren komt, is een gebrek aan privacy. Jongeren geven aan dat ze maar heel weinig eigen ruimte hebben om zich terug te trekken, emoties te verwerken of vertrouwelijke gesprekken te voeren. Dit draagt volgens hen bij aan gevoelens van spanning en een constant gevoel dat ze bekeken worden, wat hun algehele stressniveau verder verhoogt.

> ***Je hebt ruimte nodig om je emoties te uiten, maar dat kan niet in je kamer, nergens, behalve op het toilet, waar je jezelf kunt opsluiten.***

School als plek van ontwikkeling en kwetsbaarheid

Naast opvanglocaties is school voor veel jongeren een belangrijke plek waar zij een groot deel van hun tijd doorbrengen. Het is een omgeving die in hoge mate bepalend kan zijn voor hoe jongeren zich voelen en wie zij om zich heen hebben. Zowel docenten als klasgenoten spelen een grote rol in hoe deze ervaringen worden gevormd.

Voor sommigen is school een plek waar zij zich gezien voelen. Deelnemers vertellen dat docenten oprechte interesse tonen in hun persoonlijke ontwikkeling, hen helpen bij praktische problemen, bijdragen aan een prettige leeromgeving en hen ondersteunen bij het vinden van perspectief door toekomstplannen behapbaar en stap voor stap te benaderen.

> ***Docenten hier zijn veel meer geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling dan in Oekraïne. Ze vragen naar mijn plannen voor na school, mijn wensen en de moeilijkheden die ik ervaar. Daardoor voelt hun steun oprecht.***

Maar de ervaringen zijn niet eenduidig. Er zijn ook veel jongeren die meedoen aan het onderzoek die aangeven dat zij zich onvoldoende gesteund voelen door hun leraren. Problemen met de taal, zich niet gezien of gehoord voelen en het ontbreken van ondersteuning wanneer dat nodig is, spelen hierin een grote rol. Daarnaast worden ervaringen gedeeld met vooroordelen en ongelijke behandeling, zoals lagere cijfers vanwege een accent en strenger optreden of disciplinaire maatregelen zonder ruimte voor uitleg. Zulke ervaringen versterken het gevoel dat leraren “tegen hen” zijn in plaats van naast hen staan.

In aanvulling hierop geven meerdere jongeren aan dat ze het gevoel hebben dat leraren onvoldoende begrip hebben voor hun specifieke situatie als Oekraïense leerling in een Nederlands schoolsysteem. Zoals hun zorgen om het thuisland en familie, de inspanning die het kost om een nieuwe taal te leren en culturele verschillen.

Daarbij geven veel jongeren aan dat contact met andere leerlingen die niet Oekraïens zijn op school, lastig verloopt. Zij ervaren regelmatig dat ze worden gepest op de school waar zij naartoe gaan en voelen zich vaak buitengesloten of anders. Daarnaast benoemen zij dat hier weinig tegen wordt opgetreden of ingegrepen en dat zij zelf niet altijd naar de docent stappen uit angst voor een verslechtering van de situatie of vanuit de overtuiging dat dit toch geen zin heeft. Dit versterkt gevoelens van onmacht en onbegrip op school, een plek die juist belangrijk is voor sociale verbinding, ontwikkeling en toekomstige kansen.

Zowel school als de opvanglocatie zijn plekken waar jongeren veel tijd doorbrengen, en waar een verschil gemaakt kan worden. De bovenstaande inzichten laten zien dat contacten op beide plekken een belangrijke rol spelen in hoe jongeren landen, hoe zij zich ondersteund voelen en hoe dit doorwerkt in hun mentale welzijn. Door op beide plekken in te zetten op de juiste ondersteuning kan een belangrijk verschil worden gemaakt in of een omgeving wordt ervaren als ondersteunend of juist als stressvol.

Verschillen in ervaringen gekoppeld aan gender, woonplaats en leeftijd

Hoewel bovengenoemde ervaringen, obstakels en behoeften breed gedeeld worden door de Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek, zien we tegelijkertijd een aantal verschillen in aandachtspunten tussen groepen jongeren op basis van gender, leeftijd en woonlocatie. Deze verschillen lijken invloed te hebben op de manier waarop jongeren omgaan met stress, welke ondersteuning zij ervaren en welke behoeften zij hebben.

Verschillen op basis van gender

Tussen jongens en meisjes zien we verschillen in hoe zij spreken over hun situatie en mentale gezondheid. Jongens die deelnemen aan het onderzoek, gaven aan zich met name te richten op het oplossen van praktische problemen, zoals werk vinden, geld verdienen en financiële stabiliteit opbouwen. Zij spraken minder expliciet over mentale problemen of emotionele ondersteuning. Meisjes die meedoen, waren over het algemeen reflectiever in gesprekken over hun gevoelens en mentale welzijn en gaven vaker aan al gewend te zijn om binnen hun omgeving over mentale gezondheid te praten.

Verschillen op basis van woonlocaties

Een vergelijking tussen verschillende opvanglocaties was geen doel van dit onderzoek. Het zou interessant zijn om de manier waarop verschillende opvanglocaties georganiseerd zijn en hoe dit zich verhoudt tot het mentale welzijn van jongeren (en andere bewoners) in een vervolgonderzoek verder uit te diepen. De inzichten hier dienen als eerste signalen.

In dit onderzoek valt op dat jongeren die in een opvanglocatie wonen waar relatief meer toegang wordt georganiseerd tot sociale activiteiten, ontmoetingsplekken en gemeenschappen, positiever zijn over hun mentale welzijn en leven in Nederland. Zij delen vaker positieve ervaringen met sociale contacten, ondersteuning vanuit school of activiteiten buiten de opvanglocatie. Wanneer deze mogelijkheden als beperkter worden ervaren, bijvoorbeeld omdat een opvanglocatie meer afgelegen is, ervaren jongeren vaker praktische drempels om mee te doen, zoals vervoer en reiskosten.

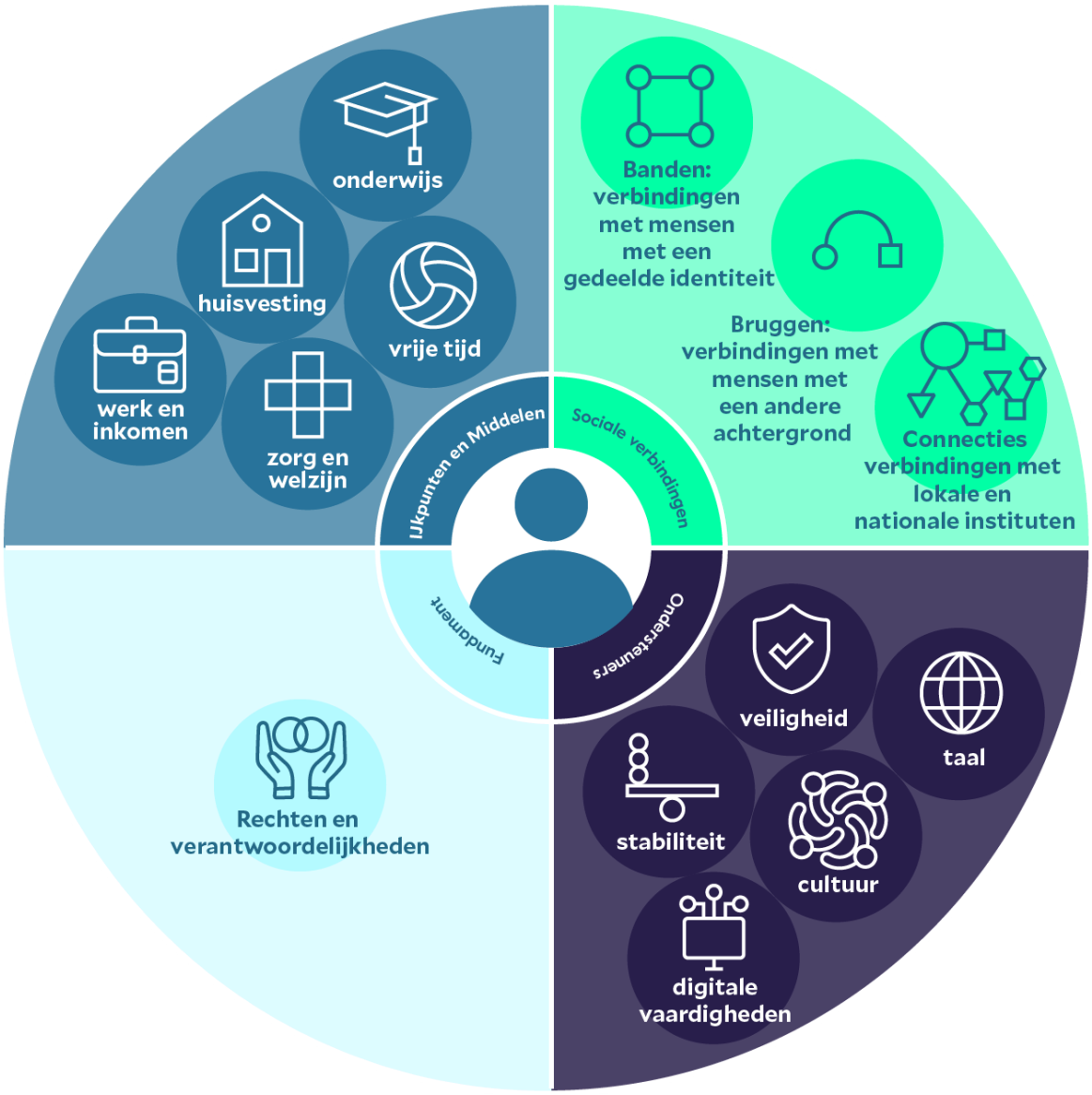
Ook de grootte van de opvanglocatie lijkt mee te spelen in de ervaring van jongeren, met name in de mate waarin zij zich verbonden voelen met buren en omwonenden. In dit onderzoek haalden we eerste signalen op die erop wijzen dat de jongeren die in een grotere, meer anonieme opvanglocatie wonen de buren en omwonenden als bron van stress ervaren, terwijl er bij de jongeren die in een kleinere opvanglocatie wonen juist meer gesproken werd over gemeenschapsgevoel.

Verschillen op basis van leeftijd

Ook leeftijd speelt een rol in de ervaringen van jongeren. Oudere jongeren zijn vaak zelfstandiger en ervaren daardoor in sommige gevallen minder problemen rondom privacy, bijvoorbeeld omdat zij alleen wonen of over een eigen woonruimte beschikken. Tegelijkertijd zijn zij sterker gericht op vraagstukken rondom werk, carrière en vervolgonderwijs. Jongere deelnemers lopen juist vaker tegen problemen aan binnen het dagelijkse schoolleven, zoals aansluiting bij klasgenoten, taalproblemen en pesten op school.

Verdiepende inzichten per leefgebied

Het 14-indicatorenmodel voor integratie laat zien wat er vanuit het perspectief van nieuwkomers zelf nodig is om een leven op te bouwen in een nieuw land en zich thuis te voelen. In dit hoofdstuk verdiepen we de overkoepelende thema's uit het vorige hoofdstuk per leefgebied (indicator) en beschrijven we de belangrijkste inzichten in de manier waarop Oekraïense jongeren over hun mentale gezondheid spreken.



Werk

Vanuit het perspectief van de Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek is (het zoeken naar) werk een van de grootste oorzaken van stress. De belangrijkste redenen zijn financiële zorgen, de onderbreking van eerdere carrière ambities en stress vanuit de werkomgeving.

Inzicht 1: Werk als sleutel tot stabiliteit en andere leefgebieden

Vrijwel alle deelnemers geven herhaaldelijk aan stress te ervaren over geld en noemen financiële stabiliteit en bestaanszekerheid als belangrijke doelen voor de toekomst. Afhankelijk van de relatie met hun familie wordt financiële zelfstandigheid gezien als een manier om rust, veiligheid en onafhankelijkheid te creëren (bij meer negatieve familieverhoudingen), of juist als een manier om het gezin te ondersteunen en geen extra last te vormen (bij positieve familieverhoudingen).

Door deze druk om geld te verdienen, nemen jongeren vaak werk aan dat niet aansluit bij wat zij in de toekomst graag zouden willen doen. In veel gevallen is dit werk laagbetaald en flexibel en soms is dit zelfs onveilig.

> ***Er zijn periodes geweest waarin ik de enige was die financieel voor het gezin zorgde. Mijn familie is van mij afhankelijk. Het is moeilijk om voldoening te halen uit mijn werk, omdat dit niet het werk is dat ik eigenlijk wil doen. Maar als ik geld heb, maakt me dat gelukkig.***

Financiële middelen worden daarnaast vaak genoemd als voorwaarde om andere problemen op te kunnen lossen, zoals het vinden van een eigen woonruimte met voldoende privacy, het volgen van onderwijs en het kunnen bekostigen van hobby's die een positief effect hebben op het mentale en fysieke welzijn, zoals reizen, het bezoeken van dierbaren, sporten of therapie.

Voor veel jongeren vormt financiële zelfstandigheid het belangrijkste persoonlijke doel en de grootste behoefte in hun leven. Dit geldt vooral voor jongens die deelnemen aan het onderzoek. Zij geven regelmatig aan geen behoefte te hebben aan externe ondersteuning, maar vooral zelf hun situatie te willen verbeteren en te willen toewerken naar onafhankelijkheid, stabiliteit en financiële zekerheid. Deze sterke focus op zelfredzaamheid lijkt samen te hangen met gevoelens van een langdurig verlies van controle over het eigen leven, zowel in het verleden als in het heden (*zie ook de indicator stabiliteit*).

Omdat het vinden van werk zo'n grote prioriteit is voor veel jongeren, vormt de zoektocht naar werk een belangrijke bron van stress.

> ***Geld is op dit moment echt noodzakelijk voor mij. Omdat ik niet werk binnen mijn eigen vakgebied, heb ik weinig geld en nauwelijks tijd voor mezelf of ontspanning. Ik probeer vooral een baan te vinden binnen mijn vakgebied, zodat ik geld kan gaan verdienen. Daarna kan mijn carrière zich verder ontwikkelen en zal mijn inkomen geleidelijk groeien. Op dit moment draait alles om het vinden van werk. Als ik een nieuwe,***

> ***goede baan vind, kan ik eindelijk stoppen met zoeken, want werk zoeken voelt op zichzelf al als een fulltime baan.***

Inzicht 2: Een breuk in het toewerken naar doelen voor de toekomst en een shift naar de praktische dienstensector

Het toekomstperspectief dat jongeren in Oekraïne hadden wordt vaak doorbroken: ze kunnen niet direct verder met dezelfde studie, er zijn andere eisen voor de banen die ze beogen en ze moeten voor hun gevoel vaak opnieuw beginnen.

Veel jongeren voelen zich genoodzaakt om laagbetaald, praktisch werk in de dienstensector te accepteren, zoals werk als bezorger of in de supermarkt. Vooral jongens geven aan hier tevredenheid of voldoening uit te halen wanneer zij werk hebben. De nadruk ligt daarbij vooral op het verkrijgen van werk in het algemeen om financiële zekerheid te ervaren, ongeacht het type werk of de aansluiting bij eerdere ambities of opleidingsniveaus.

Jongeren die sterker gericht zijn op school en opleiding geven juist aan liever niet te willen werken, maar dit toch vaak te doen uit noodzaak om geld te verdienen voor zichzelf en hun familie.

> ***Het werk zelf vind ik niet leuk. Op dit moment werk ik in een magazijn en ik vind het zwaar om daar te werken. Maar het rooster is goed te combineren met mijn studie, omdat ik vanaf 18.00 uur werk. Ik moet namelijk mijn studie betalen en mijn ouders een beetje helpen.***

Jongeren die al een opleiding volgen, ervaren daarnaast veel onzekerheid over hun toekomstige kansen op de arbeidsmarkt. Zij maken zich zorgen over de vraag of zij later passend werk zullen kunnen vinden en geven aan niet goed te weten hoe zij na hun opleiding een passende baan kunnen verkrijgen.

Inzicht 3: Werksfeer en werkomstandigheden als bron van stress

Wanneer jongeren werk hebben, vormen de werkomstandigheden en onduidelijkheid over arbeidsvoorwaarden in sommige gevallen een bron van stress. Verschillende deelnemers geven aan dat een negatieve of onveilige werkomgeving een grote impact heeft op hun mentale welzijn. Zij delen hierbij onder andere ervaringen met conflicten op de werkvloer, slechte behandeling door collega's, leidinggevenden of klanten en spanningen binnen teams.

Jongeren die werkzaam zijn in de dienstensector ervaren vaak vermoeidheid en stress als gevolg van tijdelijke contracten, lage lonen, lange werkdagen en fysiek belastende werkomstandigheden. Veel deelnemers ervaren daarbij hun salaris als onvoldoende. Jongeren uiten onvrede over het lagere minimumjeugdloon en het ontbreken van een vergoeding tijdens stages, wat extra druk veroorzaakt bij het combineren van werk, studie en andere verantwoordelijkheden. De lagere beloning ten opzichte van oudere werknemers geeft sommigen het gevoel dat hun vaardigheden en inzet niet eerlijk worden gewaardeerd. Daarnaast worden belastingen en verplichte betalingen aan opvanglocaties door sommige jongeren als oneerlijk ervaren. Dit leidt bij een deel van hen tot het gevoel dat het systeem niet in hun voordeel werkt.

Veel jongeren ervaren onzekerheid doordat zij onvoldoende inzicht hebben in hun salaris en financiële situatie. Zij geven aan niet goed te weten hoeveel zij precies verdienen, welke bedragen worden ingehouden en waarvoor deze inhoudingen bedoeld zijn.



Onderwijs en Veiligheid

Onderwijs is voor veel jongeren een belangrijke prioriteit. Onderwijs heeft zowel een positieve invloed op hun mentale welzijn wanneer zij concrete stappen kunnen zetten, als een negatieve invloed wanneer er onzekerheid is over de toegang tot onderwijs of er veel prestatiedruk is. In de resultaten van dit onderzoek wordt de indicator “Veiligheid” gekoppeld aan onderwijs, omdat pesten, discriminatie en racisme veel worden benoemd in de schoolcontext.

Inzicht 1: Onzekerheid over toegang tot onderwijs en de kosten van onderwijs beïnvloeden het toekomstperspectief

De onderbreking van onderwijs door de vlucht naar Nederland, vormt voor vrijwel alle jongeren een belangrijke bron van stress, maar wordt als extra zwaar ervaren door jongeren die op het punt stonden om naar de universiteit te gaan of in Oekraïne al begonnen waren met hoger onderwijs..

Onderbreking in opleiding

Jongeren die in Oekraïne al een opleiding in het hoger onderwijs volgden, ervaren veel onzekerheid over hoe zij hun studie kunnen voortzetten en hoe eerder behaalde studieresultaten of diploma’s erkend kunnen worden, met name wanneer hun opleiding nog niet was afgerond. Sommigen hebben het gevoel opnieuw te moeten beginnen of zelfs noodgedwongen van studierichting te moeten veranderen, wat gepaard gaat met gevoelens van verlies, frustratie en onzekerheid.

Daarnaast ervaren jongeren een gebrek aan duidelijke procedures en ondersteuning bij het voortzetten van hun opleiding. Zij benoemen een tekort aan informatie en duidelijkheid over de stappen die nodig zijn om hun onderwijsloopbaan in Nederland voort te zetten als obstakel.

Studiekosten als belangrijke bron van stress

De kosten van hoger onderwijs vormen voor veel jongeren een grote drempel en een belangrijke bron van stress. Vooral jongens geven aan dat hoge collegegelden hen ontmoedigen om een studie te volgen. Soms leidt dit ertoe dat zij twijfelen of zij wel in Nederland kunnen blijven. Daarnaast maken veel jongeren zich zorgen over hun toekomst en de invloed van veranderende wettelijke regelingen, bijvoorbeeld wanneer zij achttien jaar worden en onder andere regels vallen of hogere studiekosten moeten betalen.

Veel jongeren ervaren een voortdurende spanning tussen studeren, werken en financieel rondkomen. Zij beschrijven het als vrijwel onmogelijk om een opleiding of stage te combineren met betaald werk, terwijl zij tegelijkertijd hun collegegeld en levensonderhoud moeten bekostigen. De kosten van hoger onderwijs vormen daarmee een van de belangrijkste oorzaken van financiële stress onder de deelnemers.

> ***Ik moet geld zien te vinden voor mijn opleiding. Als ik al mijn geld aan mijn studie uitgeef, houd ik niet genoeg over voor eten en kleding. Daarom kan ik niet studeren, omdat het te duur is. Ik droom ervan om tegelijkertijd te werken en te studeren, maar dat voelt onmogelijk.***

Inzicht 2: De werk- en prestatiedruk en verschillen in cultuur en schoolsysteem vormen een bron van stress

Jongeren halen veel voldoening uit de vooruitgang die zij boeken binnen hun opleiding en uit het zien van concrete resultaten van hun inzet. Met name meisjes geven aan dat goed presteren op school en toegelaten worden tot een Oekraïense of Nederlandse (online) universiteit sterk bijdraagt aan een positief gevoel over hun leven en toekomst. Tegelijkertijd vormt onderwijs voor veel jongeren ook een bron van stress. Zij ervaren prestatiedruk, angst om te blijven zitten of een jaar te verliezen en zorgen over taalexamens. De combinatie van hoge verwachtingen, perfectionisme en onzekerheid over hun toekomst vergroot deze mentale belasting.

Plaatsing op een lager onderwijsniveau
Verschillende jongeren gaven aan dat zij onterecht in een lagere klas zijn geplaatst dan passend is bij hun leeftijd of kennisniveau, bijvoorbeeld in een klas voor 13-jarigen terwijl zij zelf 16 jaar zijn. Dit leidt tot gevoelens van frustratie en het idee dat zij kostbare tijd verliezen.

Taalbarrières binnen het onderwijs
Veel jongeren ervaren moeilijkheden door de Nederlandse taalvereisten binnen het onderwijs. Zij hebben het gevoel dat zij op dezelfde manier worden beoordeeld als Nederlandstalige leerlingen, ondanks hun Nederlandse taalniveau. Vooral vakken waarin veel taalvaardigheid en woordenschat vereist zijn, zoals geschiedenis, worden als extra moeilijk ervaren, niet vanwege de inhoud, maar vanwege de taalbarrière. Daarnaast maakt de taalbarrière het lastiger om contact te leggen met Nederlandse medestudenten.

Hoge werkdruk en uitputting
Door de taalbarrière ervaren veel jongeren de onderwijsbelasting als extra intensief. Studenten beschrijven gevoelens van vermoeidheid en uitputting. Daarbij spelen meerdere factoren een rol:

1. beperkte ondersteuning wanneer leerlingen lessen missen of achterstanden oplopen, waardoor zij het gevoel hebben alles zelfstandig te moeten inhalen;
2. het gelijktijdig volgen van online Oekraïens onderwijs naast Nederlands onderwijs, wat leidt tot zeer lange schooldagen;
3. nieuwe vakken die zij in Oekraïne niet eerder hebben gevolgd, waardoor zij extra moeite hebben om de stof bij te houden.

> ***Ik voel me slecht door de hoeveelheid schoolwerk. Op dit moment vind ik het moeilijk om onderwijs te volgen op een Nederlandse school, omdat de werkdruk erg hoog is en ik erg moe word.***

Perfectionisme en prestatiedruk
Verschillende deelnemers beschrijven de Oekraïense onderwijscultuur als sterk gericht op perfectionisme. Hierdoor ervaren zij onzekerheid, weinig zelfvertrouwen en moeite om zich actief uit te spreken in de klas. Uit angst om fouten te maken of verkeerde antwoorden te geven, blijven zij vaak stil. De taalbarrière versterkt deze gevoelens. Een student in het hoger onderwijs gaf

bijvoorbeeld aan spanning en angst te ervaren wanneer zij mondeling antwoord moet geven, mede door het gevoel voortdurend slim en volledig voorbereid te moeten zijn.

Sommige jongeren geven aan dat het verschil in mindset vanuit de Oekraïense onderwijscultuur het voor hen lastiger maakt om aansluiting te vinden bij Nederlandse jongeren.

> ***School is voor mij een uitdaging, ook al heb ik al enkele successen behaald. Ik wil graag aansluiting vinden bij de groep, maar door mijn andere mentaliteit vind ik het moeilijk om met leeftijdsgenoten te communiceren.***

Inzicht 3: Veel jongeren hebben negatieve ervaringen met klasgenoten of geven aan gepest te worden

Veel jongeren geven aan moeite te hebben om aansluiting te vinden bij hun klasgenoten. Verschillen in mentaliteit, taal en interesses maken het lastig om vriendschappen op te bouwen, waardoor zij zich regelmatig eenzaam en ongelukkig voelen op school. Ook wanneer er geen sprake is van expliciet negatieve ervaringen, beschrijven de meeste jongeren hun contact met Nederlandse leerlingen vooral als oppervlakkig of beperkt tot kennissen in plaats van echte vriendschappen.

Ervaringen met pesten en discriminatie

Opvallend veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek delen ervaringen met pestgedrag, discriminatie en negatieve opmerkingen van medeleerlingen. Sommige jongeren geven aan het gevoel te hebben dat de hele klas tegen hen is of hen afwijst.

> ***Ik zit nu in een klas met 13-jarigen, en zij vernederen mij. Ze zeggen dat ik een domme Oekraïner ben die Nederlands spreekt met een accent, en daarom vinden ze mij dom. Dat veroorzaakt veel stress en angst bij mij.Ik vertel het niet aan docenten, omdat het dan met de hele klas besproken wordt en ik bang ben dat ze mij daarna nog slechter zullen behandelen. Dan wordt de druk vanuit mijn klasgenoten alleen maar groter. Wanneer iemand vervelende opmerkingen maakt over je accent, uiterlijk of andere persoonlijke kenmerken, zorgt dat voor extra stress en gevoelens van isolatie. Daarom zijn pesten en discriminatie op dit moment mijn grootste problemen.***

Opvallend is dat veel jongeren deze ervaringen niet delen met docenten of ouders, omdat zij weinig vertrouwen hebben dat dit tot verbetering zal leiden of bang zijn dat ingrijpen de situatie juist zal verergeren. Enkele jongeren benoemen dat docenten wel op de hoogte waren van het pestgedrag, maar hier onvoldoende tegen optraden. Ook ouders blijken vanuit het perspectief van jongeren zelf vaak beperkt in staat om ondersteuning te bieden.

Positieve ervaringen met klasgenoten

Er zijn ook enkele deelnemende jongeren die juist positieve ervaringen hebben binnen hun schoolomgeving. Zo vertelde een student op een internationale school dat er veel onderlinge steun bestaat tussen Oekraïense leerlingen en dat zij ook goed contact heeft met jongeren met andere achtergronden. Een andere student gaf aan dat zij zich in haar huidige klas veel gelukkiger voelt dan in haar vorige klas. Daarnaast werd een kunstclub op school, begeleid door een Oekraïense docent, genoemd als belangrijke steunende factor. Deze club hielp jongeren om

emoties te verwerken, afleiding te vinden, motivatie vast te houden en een gevoel van verbondenheid met andere leerlingen te ontwikkelen.

Inzicht 4: Docenten spelen een bepalende rol

Veel jongeren delen in dit onderzoek dat zij geen of onvoldoende steun ervaren van hun docenten: ze voelen zich niet begrepen. Jongeren die wel een goede ondersteuningsrelatie hebben met hun docenten hebben hier juist veel baat bij. Docenten spelen daarmee een belangrijke rol in het mentale welzijn van Oekraïense jongeren.

Beperkte ondersteuning vanuit docenten

Verschillende jongeren geven aan dat docenten onvoldoende rekening houden met de extra uitdagingen waarmee Oekraïense leerlingen te maken hebben. Zo ervaren sommige studenten weinig begrip voor hun taalachterstand en geven zij aan onvoldoende ondersteuning te krijgen wanneer zij lessen missen of achterstanden oplopen. Opvallend is dat veel jongeren docenten niet vanzelfsprekend zien als personen bij wie zij terechtkunnen voor steun of begeleiding.

Daarnaast ontstaat uit de gesprekken het beeld dat er binnen scholen soms beperkt begrip is voor de culturele achtergrond en specifieke ervaringen en situatie van Oekraïense jongeren.

> ***Ik wil iets vertellen over school. Het eerste wat moeilijk is, is het leren van de taal. Dat is ontzettend moeilijk. Vaak denk je dat je het grootste deel wel begrijpt, maar dan zegt een docent ineens iets nieuws en hoor je dat woord voor het eerst. Sommige docenten kunnen dingen eenvoudiger uitleggen, maar anderen gaan gewoon verder met de les. Dan steek je je hand op en vraag je om uitleg, maar krijg je niets terug. Dan zeggen ze: 'Je was er vorige les niet bij, je had erbij moeten zijn, je had het moeten leren…' Maar hoe had ik dat kunnen weten?***

Gevoel dat docenten vooroordelen hebben

Een deel van de jongeren ervaart docenten als bevooroordeeld of voelt zich ongelijk behandeld. Zij noemen voorbeelden waarbij zij lagere beoordelingen kregen vanwege hun accent, negatief werden benaderd omdat zij Oekraïens zijn, of onterecht werden gestraft. Zo vertelde een van de deelnemers dat zij uit de les werd gestuurd omdat zij een andere leerling om hulp vroeg, zonder dat de docent naar haar uitleg luisterde.

Positieve ervaringen met docenten

Tegelijkertijd zijn er ook jongeren die juist veel steun ervaren vanuit school. Sommige jongeren geven aan dat docenten hen helpen bij praktische vragen of ondersteunende initiatieven organiseren, zoals creatieve activiteiten en kunstclubs. Er zijn ook jongeren die benadrukken dat Nederlandse docenten meer aandacht lijken te hebben voor hun persoonlijke ontwikkeling dan zij gewend waren in Oekraïne. Zij ervaren dat docenten zich oprecht inspannen om hen te ondersteunen en verder te helpen.

Huisvesting en opvang

Het wonen in de opvanglocatie, waar vaak een gebrek aan privacy wordt ervaren, vormt voor de meeste jongeren die deelnemen aan het onderzoek één van hun grootste bronnen van stress. Zij zien het vinden van een eigen woonruimte met meer onafhankelijkheid als prioriteit.

Inzicht 1: Het gebrek aan privacy in de opvanglocaties vormt een van de grootste bronnen van stress voor jongeren die deelnemen aan het onderzoek

Een gebrek aan privacy vormt voor veel jongeren een belangrijke bron van stress en heeft een duidelijke negatieve invloed op hun mentale welzijn. Jongeren geven aan voortdurend omringd te zijn door anderen en nauwelijks ruimte te hebben om zich terug te trekken of tot rust te komen. De drukte, het lawaai en de voortdurende aanwezigheid van anderen maken het voor jongeren moeilijk om te ontspannen of zich veilig en kalm te voelen. Daarnaast leidt het samenleven in beperkte ruimtes regelmatig tot spanningen en conflicten.

Opvallend is dat deelnemers die geen negatieve ervaringen delen met een gebrek aan privacy en juist aangeven wel ruimte te hebben voor zichzelf, over het algemeen positiever zijn over hun mentale gezondheid.

Gebrek aan privacy belemmert copingmechanismen

Het ontbreken van een eigen ruimte maakt het voor jongeren moeilijker om gezonde manieren van omgaan met stress en emoties toe te passen. Activiteiten zoals bellen met vrienden, muziek luisteren, creatieve hobby's uitvoeren of online contact onderhouden worden beperkt uit angst om andere bewoners te storen, vooral in de avonduren.

Daarnaast ervaren jongeren weinig ruimte om emoties vrij te uiten of te verwerken. Sommigen geven aan behoefte te hebben om te huilen of zich emotioneel terug te trekken, maar hiervoor geen veilige of private plek te hebben zonder opmerkingen of inmenging van anderen.

> ***Ik heb meer ruimte nodig, want wanneer ik me slecht voel, wil ik gewoon alleen zijn. Maar het blijkt dat ik niet eens een plek heb om te huilen. Mijn moeder ziet het meteen en vraagt: 'Wat is er gebeurd?' terwijl ik er juist niet over wil praten.***

Meerdere deelnemers vertellen dat ze weinig opties hebben om zich terug te trekken om in privacy hun emoties te kunnen verwerken. Om hier mee om te gaan, sluiten zij zich bijvoorbeeld op in het toilet of trekken ze zich terug door het opzetten van een koptelefoon.

> ***Ik kan dan alleen mijn bed klimmen (boven in het stapelbed), mijn koptelefoon opzetten en daar huilen.***

Inzicht 2: Voor veel deelnemers is het vinden van eigen woonruimte een doel, maar het voelt vaak onbereikbaar

Voor veel jongeren vormt het verkrijgen van zelfstandige woonruimte een belangrijk doel. De wens om meer privacy, rust en onafhankelijkheid te ervaren speelt hierin een grote rol. Tegelijkertijd ervaren veel jongeren stress doordat zij geen mogelijkheden zien om zelfstandig een woonruimte te huren. Sommige deelnemers geven aan hierdoor zelfs te twijfelen of zij in Nederland willen blijven.

> ***Ik denk erover om terug te keren naar Oekraïne, omdat Oekraïners in Nederland vaak met vijf of zes mensen in één kamer moeten wonen. Zulke leefomstandigheden zijn erg zwaar.***

Daarnaast zorgt de woningmarkt voor extra financiële druk. Jongeren willen graag verhuizen naar een andere stad voor studie, werk of sociale kansen, maar zijn bang om in scams terecht te komen of vrezen opnieuw in gedeelde woonruimtes terecht te komen. De grootste zorg is voor velen dat zelfstandig wonen financieel onhaalbaar lijkt.

Inzicht 3: Locatiemanagers en mensen die werken in de opvang spelen een bepalende rol

De verhouding met- en ondersteuning vanuit opvanglocaties blijken van grote invloed op het welzijn van jongeren. Sommige jongeren geven aan het gevoel te hebben dat het locatiemanagement vooral controlerend optreedt en onvoldoende handelt vanuit het belang van bewoners. Dit veroorzaakt gevoelens van stress, wantrouwen en machteloosheid.

Er zijn daarentegen ook jongeren die juist positieve ervaringen delen en de ondersteuning vanuit de locatie als behulpzaam ervaren. Jongeren die positieve ervaringen delen, voelen zich gesteund door medewerkers die advies gaven, hielpen bij praktische problemen en ondersteuning boden bij het aanpassen aan het leven in Nederland. Bij deze jongeren is de urgentie om de opvanglocatie minder sterk aanwezig dan bij de jongeren die negatieve ervaringen delen.

Daarnaast zijn jongeren in belangrijke mate afhankelijk van het locatiemanagement voor toegang tot ondersteuning en voorzieningen, zoals sociale regelingen en praktische hulp. Wanneer aanvragen of processen niet goed verlopen, ervaren jongeren frustratie indien zij geen duidelijke uitleg krijgen over de reden hiervan.



Zorg en welzijn

Toegang tot (mentale) gezondheidszorg wordt niet als vanzelfsprekendheid ervaren door Oekraïense jongeren. Jongeren voelen zich niet altijd gehoord door het Nederlandse zorgsysteem en geven aan dat er verschillende obstakels zijn voor toegang tot mentale ondersteuning.

Inzicht 1: Oekraïense jongeren voelen zich niet altijd gehoord in het Nederlandse zorgsysteem

Verschillende jongeren uiten onvrede over hun ervaringen met de Nederlandse gezondheidszorg. Zij geven aan zich niet altijd serieus genomen te voelen en ervaren dat zij onvoldoende passende ondersteuning ontvangen. Dit leidt tot gevoelens van frustratie, onzekerheid en machteloosheid.

> ***Het Nederlandse zorgsysteem geeft mij negatieve gevoelens, omdat artsen hier niet alle problemen serieus nemen.***

Daarnaast maken sommige jongeren zich zorgen over gezondheidsproblemen binnen hun gezin, bijvoorbeeld wanneer familieleden kampen met chronische aandoeningen en er volgens hen onvoldoende toegang is tot regelmatige controles of specialistische zorg. Met name jongeren met ervaring in de Oekraïense gezondheidszorg beoordelen de Nederlandse zorg negatief wanneer het gaat om begeleiding bij chronische klachten.

> ***Mijn ervaringen met medische organisaties zijn ingewikkeld geweest. Ik ben naar artsen gegaan vanwege problemen met mijn ogen en omdat ik soms buiten bewustzijn raakte. Maar er werd gezegd dat er 'niets aan gedaan kon worden'. Dat is moeilijk voor mij, omdat ik in Oekraïne wel hulp kreeg.***

Andere jongeren delen juist positieve ervaringen met de Nederlandse gezondheidszorg en mentale ondersteuning. Voorbeelden hiervan zijn toegang tot medicatie, psychotherapie, begeleiding bij ADHD en behulpzame huisartsen die actief meedenken en doorverwijzen naar passende hulpverlening.

> ***Mijn huisarts is de beste. Hij helpt mij met veel problemen. Hij is echt de beste arts. Hij schrijft altijd voor wat ik nodig heb en verwijst me door naar een psycholoog. Ik ben hem daar ontzettend dankbaar voor en heb veel waardering voor hem als specialist.***

Inzicht 2: Jongeren benoemen verschillende obstakels als het gaat om toegang tot mentale gezondheidszorg of mentale ondersteuning

Culturele barrières en schaamte rondom mentale hulpverlening

Verschillende jongeren geven aan dat er binnen hun culturele context schaamte bestaat rondom het zoeken van psychologische hulp. Mentale problemen worden vaak pas als ernstig genoeg

gezien wanneer sprake is van acute crisis of suïcidale gedachten. Sommige jongeren geven aan dat zij zich schamen om hulp te zoeken of zich nog niet klaar voelen om met een psycholoog te praten.

Gebrek aan informatie over mentale ondersteuning
Een deel van de jongeren geeft aan onvoldoende te weten over beschikbare initiatieven of mogelijkheden voor professionele mentale ondersteuning. Sommigen weten wel dat hulp bestaat, maar kennen geen specifieke organisaties of hebben onvoldoende tijd en energie om hier actief naar op zoek te gaan. Anderen beschikken wel over informatie, maar ervaren alsnog drempels om daadwerkelijk hulp te zoeken.

> ***Het zou beter voor mij zijn geweest om met een psycholoog te praten, maar helaas heb ik in Nederland niet gezocht naar psychologische organisaties. Ik had daar geen tijd voor.***

Structurele belemmeringen binnen de hulpverlening
Naast persoonlijke en culturele drempels ervaren jongeren ook praktische en structurele obstakels bij het zoeken van mentale ondersteuning. Zo vinden sommige jongeren het moeilijk dat zij eerst via de huisarts een verwijzing moeten krijgen, omdat zij het gevoel hebben hun problemen te moeten 'bewijzen'. Daarnaast worden lange wachtlijsten genoemd en geven jongeren aan soms geen reactie te ontvangen nadat zij contact hebben opgenomen met hulpverleners of zich hebben aangemeld.

Ook opvanglocaties proberen in sommige gevallen ondersteuning te organiseren, maar jongeren ervaren dat terugkoppeling hierover soms uitblijft. Daarnaast spelen financiële overwegingen een rol: sommige jongeren hebben weinig vertrouwen in gratis hulpverlening, maar kunnen betaalde ondersteuning tegelijkertijd niet bekostigen, waardoor zij het gevoel hebben er alleen voor te staan.

Negatieve eerdere ervaringen met hulpverlening
Sommige jongeren worden ontmoedigd om hulp te zoeken door negatieve ervaringen van vrienden of door eigen eerdere ervaringen met psychologische ondersteuning, zowel in Oekraïne als in Nederland. Zij beschrijven ontvangen hulp soms als oppervlakkig of weinig effectief.

Gebrek aan privacy als extra belemmering
Voor sommige jongeren vormt het gebrek aan privacy binnen opvanglocaties een extra obstakel om mentale hulp te ontvangen. Eén deelnemer gaf aan online contact te hebben met een Oekraïense psycholoog, maar geen rustige of afgesloten plek te hebben om gesprekken te voeren zonder dat anderen kunnen meeluisteren.

Taalbarrières binnen mentale ondersteuning
Jongeren geven daarnaast aan voorkeur te hebben voor ondersteuning in hun moedertaal. Een deelnemer vertelde bijvoorbeeld dat school wel informatie gaf over een hulplijn bij suïcidale gedachten, maar dat deze alleen beschikbaar was in het Nederlands en Engels.



Vrije tijd

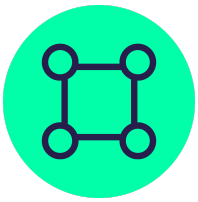
Activiteiten zoals sport, cultuur en persoonlijke hobby's vormen voor jongeren een bron van ontspanning en een manier om hun mentale welzijn te verbeteren. Tegelijkertijd ervaren jongeren weinig mentale ruimte voor ontspanning en hebben zij soms te weinig tijd voor vrijetijdsactiviteiten.

Inzicht 1: Vrijetijdsactiviteiten vormen een belangrijke bron van ontspanning en gevoel van community

Wanneer Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek delen over de dingen die maken dat zij zich in hun dagelijks leven beter voelen en waar zij energie van krijgen, komt een belangrijke rol voor vrijetijdsactiviteiten naar voren. Hobby's zoals bezig zijn met muziek, kunst of sport, zijn voor jongeren een bron van ontspanning en ook een manier om verbindingen aan te gaan met leeftijdsgenoten.

Inzicht 2: Jongeren ervaren weinig mentale ruimte en tijd om met vrijetijdsactiviteiten bezig te zijn

Hoewel jongeren aangeven dat vrije tijd een positieve invloed heeft op hun mentale welzijn, voelt een groot deel van hen niet de mentale ruimte of tijd om hier mee bezig te zijn. De vermoeidheid die ontstaat door allerlei verantwoordelijkheden en verwachtingen met elkaar te combineren, maakt dat er voor veel deelnemers weinig tijd overblijft voor vrije tijd.



Banden

Sociale relaties zijn cruciaal voor de (mentale) gezondheid en het welzijn van mensen en ondersteunen integratie. Oekraïense jongeren geven aan dat de banden met familie en met Oekraïense leeftijdsgenoten een belangrijke invloed hebben op hun mentale welzijn.

Inzicht 1: De familie en band met de ouders speelt voor jongeren een belangrijke rol in hun mentale welzijn en kan zowel een positieve als negatieve invloed hebben

Verdriet en zorgen om Oekraïne en achtergebleven familieleden

Voor vrijwel alle jongeren vormen zorgen om Oekraïne en gemis van dierbaren die nog in Oekraïne zijn, een voortdurende bron van verdriet en emotionele belasting. Jongeren worstelen met rouw om overleden familieleden, angst om familieleden die in oorlogsgebied of bezet gebied verblijven en het gemis van mensen die zij alleen nog online kunnen zien of spreken.

Familie als belangrijkste bron van steun
Jongeren die een positieve relatie hebben met hun ouders of familie noemen familie consequent als hun belangrijkste bron van steun. Dagelijks contact met ouders, emotionele en praktische ondersteuning en het gevoel dat ouders trots zijn op hun prestaties dragen sterk bij aan hun mentale welzijn.

Er zijn ook jongeren die moeilijke of afstandelijke relaties hebben met hun ouders of andere familieleden. In sommige gevallen ontbreekt het contact vrijwel volledig, bijvoorbeeld met een ouder die in een ander land woont. In andere situaties ervaren jongeren dat hun relatie met ouders onvoldoende emotionele of praktische steun biedt en juist extra druk veroorzaakt.

Hoewel veel jongeren vergelijkbare uitdagingen ervaren op het gebied van sociale contacten, integratie en praktische problemen, valt bij deze groep vooral het gebrek aan steun vanuit het gezin op. Dit versterkt gevoelens van eenzaamheid en vergroot de mentale belasting.

> ***Ik woon samen met mijn vader in Nederland, maar ik krijg geen steun van hem. We wonen samen, maar we praten eigenlijk nauwelijks met elkaar. Ik woon met iemand die niets over mij weet en met wie ik bijna geen contact heb.***

Spanning binnen gezinnen vergroot mentale druk
Het samenleven in kleine woonruimtes versterkt bestaande spanningen binnen gezinnen. Jongeren ervaren het soms alsof zij noodgedwongen voortdurend op elkaars lip zitten. Sommige jongeren ervaren hun ouders daarnaast als sterk controlerend of onvoldoende ondersteunend. Zij geven aan dat kritiek, wantrouwen of voortdurende druk vanuit ouders gevoelens van stress, eenzaamheid, frustratie of somberheid vergroten. In enkele gevallen beschrijven jongeren zelfs dat zij zo snel mogelijk uit huis willen vertrekken.

> ***Mijn ouders maken ruzie met mij wanneer ik niet goed presteer op school. Ze zeggen dat ik meer aan mijn toekomst moet denken in plaats van dat zij mij steeds moeten controleren en pushen. Ze vinden dat ik niet genoeg mijn best doe. Het voelt oneerlijk dat ik kritiek krijg op één slecht resultaat terwijl ik vijf goede cijfers heb en mijn gemiddelde nog steeds goed is. Ze zeggen steeds dat ik beter kan. Ze controleren mij veel en vertrouwen mij niet. Dat maakt me somber.***

Ook wanneer spanningen vooral spelen tussen andere gezinsleden, heeft dit een duidelijke invloed op het welzijn van jongeren. Zo vertelde één meisje dat haar gescheiden ouders voortdurend ruzie maken en tegen elkaar schreeuwen binnen de gezamenlijke woonruimte.

Inzicht 2: Veel jongeren geven aan dat ze een disbalans ervaren tussen de mate van verantwoordelijkheid die zij binnen het gezin moeten nemen en hoe zij door hun ouders nog als kind behandeld worden

Een opvallende dynamiek die terugkomt in de ervaringen die jongeren delen over hun mentale gezondheid en de connectie met hun gezin, is dat zij zich regelmatig in een spagaat voelen tussen kind zijn en volwassen verantwoordelijkheden dragen.

Veel deelnemers, en met name meisjes, beschrijven dat zij enerzijds verantwoordelijkheden dragen die normaal gesproken bij volwassenen horen, terwijl zij anderzijds nog steeds als kinderen

worden behandeld. Sommige jongeren ondersteunen hun gezin financieel, nemen zorgtaken op zich of voelen zich verantwoordelijk voor de stabiliteit binnen het gezin. Tegelijkertijd ervaren zij dat hun gevoelens, meningen en behoeften onvoldoende serieus worden genomen vanwege hun leeftijd.

Sommige jongeren halen kracht en trots uit het vroeg dragen van verantwoordelijkheid en het gevoel een steunpilaar voor hun familie te zijn. Anderen ervaren deze rol juist als zwaar en ongewenst. Zo vertelde één meisje dat zij op haar vijftiende de enige kostwinner van het gezin werd: een verantwoordelijkheid die zij niet zelf had gekozen, maar die zij toch op zich nam.

Veel deelnemers geven aan behoefte te hebben aan erkenning. Ze willen graag dat hun perspectief serieus wordt genomen. Zij ervaren frustratie doordat zij wel geacht worden volwassen verantwoordelijkheden te dragen, maar tegelijkertijd het gevoel hebben dat hun stem weinig gewicht krijgt binnen het gezin.

> ***"Wat ik nodig heb? Respect en dat mijn mening serieus genomen wordt. Totdat ik achttien word, hoor ik vaak: 'Als je achttien bent, dan…' of 'Wanneer je gaat werken, dan…'. Het is niet zo dat mijn mening helemaal niet gerespecteerd wordt, maar er wordt vaak niet echt naar geluisterd.***

Inzicht 3: Vrienden van voor de oorlog vormen een grote bron van steun, maar zichtbare verschillen leveren ook frictie op

Naast familie vormen vriendschappen voor vrijwel alle jongeren die deelnemen aan het onderzoek een belangrijke bron van steun. Jongeren die aangeven weinig of geen vrienden te hebben, beschrijven vaak ook sterkere gevoelens van eenzaamheid en praten negatiever over hun mentale welzijn.

Verschillende vormen van steun binnen vriendschappen
De meeste jongeren halen steun uit regelmatig contact met vrienden en uit activiteiten die zij samen ondernemen. Daarbij zijn enkele verschillen zichtbaar tussen jongens en meisjes die deelnemen aan het onderzoek. Jongens leggen vaker nadruk op gezamenlijke activiteiten en praktische bezigheden, terwijl meisjes vaker spreken over emotionele steun, het delen van gevoelens en het ervaren van acceptatie en veiligheid binnen vriendschappen.

Behoefte om gezien en gehoord te worden
Wat jongeren het meest nodig hebben in relaties met zowel vrienden als familie, is het gevoel gezien, gehoord en begrepen te worden. Hoewel praktische hulp of advies soms belangrijk zijn, ervaren jongeren emotionele steun vooral wanneer anderen oprecht luisteren, begrip tonen en hen blijven steunen, ook wanneer zij hun keuzes niet volledig begrijpen of ermee oneens zijn.

Vriendschappen blijven vaak verbonden aan het leven vóór de vlucht
De meeste jongeren steunen vooral op vriendschappen die al bestonden vóór hun komst naar Nederland. Hun vrienden wonen verspreid over Oekraïne en andere landen, waardoor contact voornamelijk online plaatsvindt. Wanneer jongeren de mogelijkheid hebben om Oekraïne te bezoeken of vrienden elders te ontmoeten, heeft dit vaak een zeer positieve invloed op hun mentale welzijn. Tegelijkertijd ontstaan er soms spanningen in deze contacten. Wanneer jongeren hun moeilijkheden in Nederland delen, ontstaan vergelijkingen met de situatie in Oekraïne, waarbij aan beide kanten het gevoel kan ontstaan dat het leven van de ander beter lijkt. Dit kan de

ervaren emotionele steun beperken. Ook geven jongeren aan zichzelf veel te vergelijken met hun Oekraïense vrienden en leeftijdsgenoten die in Oekraïne zijn gebleven en bijvoorbeeld wel hun onderwijs hebben kunnen voortzetten. Ook dit kan stress en het gevoel “achterop te raken” veroorzaken.

Inzicht 4: Het contact leggen en vrienden maken met andere Oekraïense jongeren heeft voor deelnemers prioriteit maar wordt als moeilijk ervaren

Veel jongeren ervaren grote moeite met het opbouwen van nieuwe sociale contacten in Nederland, zowel met Nederlandse jongeren als jongeren uit Oekraïne. Zij voelen zich regelmatig eenzaam, geïsoleerd en alsof zij er niet echt bij horen. De meeste jongeren beschrijven hun sociale netwerk in Nederland als zeer beperkt, vaak bestaand uit geen of enkele vrienden.

De meeste jongeren die deelnemen aan het onderzoek geven aan vooral behoefte te hebben aan contact met andere Oekraïense jongeren. Zij ervaren dat het gemakkelijker is om vriendschappen op te bouwen met leeftijdsgenoten die dezelfde culturele achtergrond, ervaringen en mentaliteit delen. Jongeren voelen zich hierdoor beter begrepen en minder alleen in hun ervaringen. Opvallend is dat jongeren die zich mentaal beter lijken te voelen vaak ten minste één Oekraïense vriend of vriendin in Nederland hebben. Hoe groter hun sociale kring met andere Oekraïense jongeren, hoe positiever zij doorgaans spreken over hun welzijn. Veel jongeren benoemen expliciet de behoefte aan meer vrienden en kennissen “met dezelfde mentaliteit”.

Vriendschappen ontstaan vooral via school en opvanglocaties

De meeste contacten tussen Oekraïense jongeren ontstaan binnen opvanglocaties of via school. Tegelijkertijd ervaren veel jongeren dat het aantal leeftijdsgenoten beperkt is, zeker buiten de grote steden.

Daarbij geven veel deelnemers aan dat zij moeite hebben met het ontmoeten van Oekraïense jongeren van hun eigen leeftijd. Hoewel er verschillende activiteiten voor de Oekraïense gemeenschap bestaan, zijn er volgens jongeren weinig activiteiten die specifiek gericht zijn op tieners en jongvolwassenen. Activiteiten in grotere steden zoals Amsterdam, Rotterdam en Den Haag worden als waardevol gezien, maar zijn voor jongeren uit kleinere plaatsen vaak financieel moeilijk bereikbaar.

> ***Ik vind het fijn om tijd door te brengen binnen de gemeenschap. Maar er zijn weinig activiteiten speciaal voor Oekraïense jongeren. Soms kom je ergens en zijn de meeste mensen boven de vijftig. Er zijn wel activiteiten, maar dan in Amsterdam, Rotterdam of Den Haag. Het kost al snel dertig euro om daarheen te gaan… en dan weet je nog niet eens of het de moeite waard zal zijn.***

Activiteiten en clubs rondom gedeelde interesses blijken een belangrijke manier voor jongeren om sociale contacten op te bouwen. Jongeren noemen bijvoorbeeld kunst, schaken, dans en sport als activiteiten die helpen om gemakkelijker contact te leggen met leeftijdsgenoten.

Moeite met aansluiting binnen de Oekraïense gemeenschap

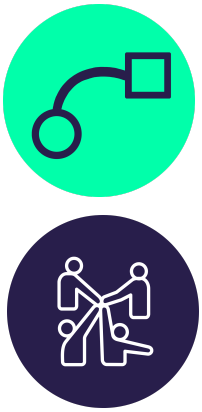
Niet alle jongeren ervaren gemakkelijk aansluiting bij andere Oekraïense jongeren. Sommige deelnemers geven aan dat middelengebruik, zoals alcohol en roken, veel voorkomt binnen hun

leeftijdsgroep. Jongeren die hier niet aan mee willen doen, voelen zich hierdoor soms buitengesloten.

> ***Mijn vrienden houden van drinken en roken, maar ik houd daar niet van. Daardoor is het erg moeilijk om vrienden te vinden als je niet drinkt of rookt. En dan heb ik het over Oekraïense tieners.***

Daarnaast geven sommige jongeren aan dat zij zich ook vóór hun komst naar Nederland al een buitenstaander voelden binnen sociale groepen. Deze ervaringen hebben hun zelfvertrouwen aangetast en maken het moeilijker om nieuwe vriendschappen aan te gaan.

Deelnemers die zich op het snijvlak van verschillende intersectionele identiteiten bevinden, delen vaker spanningen te voelen binnen bestaande gemeenschappen. Eén deelnemer beschreef bijvoorbeeld spanningen rondom zowel haar geloof als haar queer-identiteit. Zij gaf aan zich geïsoleerd te voelen van haar religieuze gemeenschap, mede doordat de dichtstbijzijnde kerk ver weg is en zij haar geloof voornamelijk binnen het gezin kan beleven. Tegelijkertijd voelt zij zich binnen haar familie en culturele omgeving onvoldoende geaccepteerd of gesteund in relatie tot haar queer-identiteit.



Bruggen en Cultuur

Sociale verbondenheid met de lokale gemeenschap is essentieel voor interactie, sociale cohesie en educatieve en economische kansen. De jongeren die deelnemen aan het onderzoek geven aan dat het contact leggen en vriendschappen sluiten met Nederlandse jongeren een grote uitdaging vormt. Een van de obstakels die hier volgens de jongeren een rol in speelt, zijn culturele verschillen.

Inzicht 1: Oekraïense jongeren hebben moeite om contact te leggen en vriendschappen te sluiten met Nederlandse jongeren

De meeste jongeren die meedoen aan het onderzoek, geven aan geen of nauwelijks Nederlandse vrienden te hebben. Slechts een klein aantal deelnemers, meestal jongeren die al langer dan drie jaar in Nederland wonen en de taal goed beheersen, beschrijft dat zij meerdere Nederlandse vrienden hebben. Voor de meerderheid blijft het contact beperkt tot hooguit één Nederlandse vriend of oppervlakkige contacten.

> ***Ik mis het echt om contact te hebben met Nederlandse mensen. Ik wil hun mentaliteit begrijpen en vrienden hebben onder de lokale bevolking.***

Culturele verschillen als belangrijke barrière

Jongeren die meedoen aan het onderzoek, ervaren culturele verschillen als een belangrijke

belemmering bij het opbouwen van relaties met Nederlandse leeftijdsgenoten. Zij geven aan moeite te hebben met het begrijpen van de Nederlandse mentaliteit en voelen zich op hun beurt vaak ook niet begrepen.

Een veelgenoemd verschil is dat Oekraïense jongeren terughoudend zijn om zelf initiatief te nemen uit angst opdringerig of lastig gevonden te worden. Zij verwachten eerder dat anderen hen uitnodigen of actief interesse tonen. Wanneer Nederlandse jongeren weinig initiatief nemen, ervaren zij dit als een teken dat er geen interesse in hen bestaat.

> ***Ik wil graag vrienden maken, maar ik kan niet degene zijn die als eerste iets zegt. Ik heb iemand nodig die mij uitnodigt om bij een groep te komen.***

Daarnaast ervaren jongeren verschillen in verwachtingen rondom vriendschappen. Oekraïense jongeren hechten vaak veel waarde aan regelmatig contact en intensieve sociale relaties, terwijl zij Nederlandse contacten vaker ervaren als oppervlakkiger of minder frequent.

> ***Ik heb een paar Nederlandse vrienden, maar buiten school spreken we elkaar bijna nooit, misschien eens in de twee maanden.***

Taalbarrière vergroot sociale onzekerheid
De taalbarrière speelt een grote rol in het contact met Nederlandse jongeren. Veel jongeren beschrijven gevoelens van onzekerheid, spanning of zelfs angst tijdens gesprekken. Zij vinden het moeilijk om gesprekken te beginnen, zich goed uit te drukken of de juiste woorden te vinden. Ze voelen zich zelfbewust en onzeker over hun taalniveau, wat het spannender maakt om contacten aan te gaan

Inzicht 2: Negatieve ervaringen met Nederlandse leeftijdsgenoten, zoals gepest worden, kunnen leiden tot terugtrekking, zelfisolatie en pessimisme over de mogelijkheid om vrienden te maken

Veel deelnemers delen ervaringen met pesten, vooroordelen, discriminatie of een negatieve houding van Nederlandse leeftijdsgenoten, zowel op school als op het werk. Hierdoor voelen zij zich onveilig en ongewenst, wat bijdraagt aan een negatief beeld van Nederlandse leeftijdsgenoten in het algemeen.

Sommige deelnemers beschrijven angst voor sociale situaties en publieke aandacht. Zij ervaren stress op school door sociale druk en geven aan soms te moeten huilen uit angst voor contact met anderen. Eén deelnemer vertelde dat hij inmiddels sterke angst heeft ontwikkeld voor contact met niet-Oekraïense mensen, waardoor hij minder gemotiveerd raakt om Nederlands te leren, vrijwilligerswerk te doen of naar school te gaan.

Door negatieve ervaringen en gevoelens van afwijzing trekken sommige jongeren zich steeds verder terug. Zij brengen veel tijd thuis door, vermijden sociale situaties en raken sterker afhankelijk van online contacten en individuele copingmechanismen. Sommige deelnemers geven aan geen vertrouwen meer te hebben in de mogelijkheid om Nederlandse vrienden te maken.

Inzicht 3: Plekken of activiteiten die informeel contact op een gestructureerde manier mogelijk maken, spelen een positieve rol bij het ontmoeten van Nederlandse jongeren

Jongeren die deelnemen aan vrijwilligerswerk of maatschappelijke activiteiten geven aan dat dit een positieve invloed heeft op hun mentale welzijn. Zij ervaren deze activiteiten als een belangrijke manier om nieuwe mensen te ontmoeten, sociale contacten op te bouwen en een gevoel van gemeenschap en betekenis te ervaren. Verschillende jongeren noemen vrijwilligerswerk bovendien als één van de belangrijkste manieren waarop zij vriendschappen en sociale netwerken hebben opgebouwd in Nederland.

Andere deelnemers geven aan dat zij nieuwe mensen vooral ontmoeten via cursussen, trainingen en educatieve bijeenkomsten. Deze activiteiten bieden niet alleen mogelijkheden om kennis en vaardigheden te ontwikkelen, maar functioneren ook als relatief veilige en toegankelijke plekken om sociale contacten op te bouwen met leeftijdsgenoten en andere deelnemers die een soortgelijke interesse hebben.



Connecties

Sociale verbondenheid met lokale en nationale instanties en toegang tot rechten en diensten is essentieel om volwaardig en democratisch mee te doen. Als mensen een vertrouwensband ervaren met instanties, helpt dit om zich thuis te voelen.

Inzicht 1: Het hebben van een volwassen vertrouwenspersoon kan een grote impact hebben op het mentale welzijn van Oekraïense jongeren

Hoewel deelnemers in de manier waarop zij over hun mentale welzijn spreken niet veel refereren aan de contacten met formele instanties, komt de rol van vertrouwenspersonen wel sterk naar voren. Een volwassen persoon in de directe omgeving, die buiten de bestaande kring van familie en vrienden een luisterend oor kan bieden en mee kan denken, vormt voor een deel van de deelnemers een belangrijke bron van steun.

Vertrouwenspersonen die door jongeren genoemd worden, hebben niet formeel de rol van vertrouwenspersoon, maar spelen deze rol vanuit een andere positie. Deze band ervaren jongeren bijvoorbeeld met docenten, sportcoaches, taalvrijwilligers of mensen die bij de opvanglocatie werken.

> ***De meeste steun krijg ik van een vrijwilliger waarmee ik bevriend ben geraakt, een oudere vrouw die in onze buurt woont. Zij weet me altijd op te vrolijken, me uit een slechte stemming te halen en op een manier met me te praten waardoor ik me meteen beter voel. De locatiemanager helpt ons ook veel.***

Taal

Een taal spreken en begrijpen is essentieel om contact te leggen met andere mensen en instanties. Voor Oekraïense jongeren vormt de taal een kans om contact te leggen en tegelijkertijd ook een obstakel om zichzelf volledig uit te kunnen drukken en bron van stress.

Inzicht 1: De Nederlandse taal en de ervaren taalbarrière wordt door jongeren aangemerkt als van grote invloed op hun mentale welzijn

Voor veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek, vormt de taalbarrière die zij ervaren een belangrijke bron van stress en onzekerheid. Jongeren geven aan dat de Nederlandse taal het moeilijk maakt om echte verbindingen aan te gaan en zichzelf volledig te kunnen uitdrukken. Hierdoor voelen zij zich regelmatig geremd in sociale situaties en minder vrij om actief deel te nemen aan gesprekken.

Sommige jongeren beschrijven gevoelens van schaamte of verlegenheid tijdens het communiceren. Eén student vertelde bijvoorbeeld dat sommige klasgenoten niet eens weten dat zij Nederlands spreekt, omdat zij zich nauwelijks durft uit te spreken. Door meerdere deelnemers wordt benoemd dat zij behalve theoretisch taalonderwijs ook behoefte hebben aan meer mogelijkheden om in de praktijk hun Nederlands te oefenen, om ook de durf om de Nederlandse taal te spreken te vergroten.

Ook vloeiend Nederlands spreken blijft vermoeiend

Enkele jongeren die zich inmiddels zeker voelen in het spreken van Nederlands geven aan dat communiceren in een tweede taal alsnog veel energie kost. Zij ervaren mentale vermoeidheid na een dag waarop zij voortdurend Nederlands hebben gesproken.

Taalbarrière belemmert toegang tot ondersteuning

De ervaren taalbarrière heeft niet alleen invloed op sociale contacten, maar belemmert soms ook de toegang tot praktische hulp en voorzieningen. Zo geven sommige jongeren bijvoorbeeld aan dat zij liever niet naar de gemeente gaan om hulp te vragen of problemen op te lossen, omdat zij opzien tegen het regelen van een tolk of vertaler.

Inzicht 2: Beheersing van de Nederlandse taal draagt bij aan het mentale welzijn en hangt samen met een positiever toekomstperspectief

Deelnemers aan het onderzoek die al langer in Nederland wonen of relatief gemakkelijk Nederlands leren, spreken doorgaans positiever over hun toekomst in Nederland. Zij voelen zich zekerder, hebben meer vertrouwen in hun mogelijkheden en formuleren vaker duidelijke toekomstdoelen.

Hoewel dit deels samenhangt met de langere tijd die zij al in Nederland hebben doorgebracht, valt ook op dat jongeren die sneller taalvaardigheid ontwikkelen, vaak meer optimisme en grip op hun toekomst ervaren.



Digitale Vaardigheden

Bekendheid en vertrouwdheid met het gebruik van digitale hulpmiddelen helpt om sociale contacten op te doen en te onderhouden. Bovendien zijn digitale vaardigheden steeds belangrijker voor toegang tot rechten en diensten.

Inzicht 1: Digitale toegankelijkheid vormt voor jongere een voorwaarde voor toegang tot ontspanning, sociale verbindingen en educatie

Het zijn voor de Oekraïense jongeren die deelnemen aan dit onderzoek niet digitale vaardigheden, maar de toegang tot digitale hulpmiddelen, zoals een telefoon en een laptop, die als essentieel wordt gezien. Zij zijn afhankelijk van hun telefoon of laptop voor het onderhouden van contact met vrienden en familie, de mogelijkheid om te kunnen gamen (ontspanning) en ook voor toegankelijkheid van het (taal)onderwijs.





Stabiliteit & Rechten en Verantwoordelijkheden

Stabiliteit en kennis over Rechten en Verantwoordelijkheden vormen de basis voor het aangaan van relaties met mensen en de samenleving en zelfontwikkeling. Het gebrek aan stabiliteit, met name door de onzekerheid over het toekomstperspectief, vormt voor Oekraïense jongeren een van de belangrijkste bronnen van stress.

Inzicht 1: Onzekerheid over de toekomst, de verblijfsstatus en de woonsituatie, heeft een grote invloed op het mentale welzijn van jongeren

Voor veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek vormt onzekerheid over hun toekomst en verblijfsstatus een van de grootste bronnen van stress. Jongeren noemen regelmatig specifieke beleidswijzigingen, tijdelijke regelingen en toekomstige deadlines die zorgen oproepen over hun recht op verblijf, huisvesting en toekomstperspectief.

Hoewel de meeste deelnemers aan het onderzoek vertrouwen hebben in hun eigen veerkracht en het vermogen om praktische problemen op te lossen, geven zij ook aan dat voortdurende onzekerheid en onverwachte gebeurtenissen hen gespannen houden. Nieuwe ontwikkelingen rondom de oorlog, beleid of hun woonsituatie zorgen ervoor dat zij moeilijk tot rust komen.

Gevoel van verlies van controle over het eigen leven
Veel jongeren geven aan behoefte te hebben aan controle over hun eigen toekomst, maar ervaren juist dat belangrijke beslissingen buiten hun invloed liggen. Veranderend beleid, onzekerheid over de oorlog en onduidelijkheid over hun toekomst maken het moeilijk om langetermijnplannen te maken.

> ***Ik wil iets van mezelf hebben, zodat ik controle heb over mijn leven. Ik heb veel ideeën, natuurlijk. Maar ik kan niet goed studeren omdat de omstandigheden daarvoor niet goed zijn.***

Daarnaast geven sommige jongeren aan dat de verhuizing naar Nederland niet hun eigen keuze was. Voor hen maakt dit het extra moeilijk om zich aan te passen aan hun situatie en om de uitdagingen in Nederland te accepteren.

Instabiliteit door verhuizingen tussen opvanglocaties
Behalve de onzekerheid over de verblijfsstatus, zorgt ook regelmatig moeten verhuizen tussen opvanglocaties voor een gevoel van instabiliteit. Jongeren die deelnemen aan het onderzoek geven aan dat verhuizingen het moeilijk maken om sociale contacten op te bouwen, toekomstplannen te maken en zich ergens thuis te voelen. Veel jongeren ervaren spanning doordat zij niet weten waar zij in de toekomst zullen wonen en welke gevolgen dit zal hebben voor school, werk en sociale relaties.

> ***Wij Oekraïners worden naar andere regio's in Nederland gestuurd. Twee opvanglocaties in Vlaardingen en Dordrecht gaan sluiten. Ik ben bang dat ik ook verplaatst zal worden. Waar sturen ze ons heen? Naar het noorden of het zuiden? Heeft iemand eigenlijk controle over waar wij terechtkomen?***

Inzicht 2: Wanneer jongeren kleine stappen kunnen zetten en concrete vooruitgang zien, heeft dit een positief effect op hun welzijn

Jongeren die concrete vooruitgang ervaren in het opbouwen van hun leven in Nederland, voelen zich mentaal vaak beter. Het ontwikkelen van zelfvertrouwen, het behalen van doelen en het ervaren van grip op de eigen situatie dragen sterk bij aan hun welzijn. Zelfs het stellen van kleine doelen kan al bijdragen aan het gevoel meer grip te hebben.

Jongeren binnen het onderzoek die aangeven zich mentaal het meest stabiel te voelen, zijn vaak jongeren die al zicht hebben op een duidelijke richting in hun leven en vertrouwen hebben dat hun plannen uitvoerbaar zijn. Zij ervaren meer controle over hun situatie en zien concrete vooruitgang in onderwijs, werk of sociale integratie.

Voor veel andere jongeren overheersen juist gevoelens van onzekerheid over studie, werk, huisvesting en de toekomst in Nederland. Een belangrijke behoefte die steeds terugkomt, is de wens voor stabiliteit, duidelijkheid en de garantie dat hun leven niet opnieuw abrupt zal worden onderbroken.

Inzicht 3: Veel jongeren missen de stabiliteit en het duidelijke toekomstperspectief dat zij vroeger in Oekraïne wel hadden, dit vormt een bron van stress en verdriet

Een terugkerend thema in de gesprekken is het diepe verdriet over het leven dat jongeren in Oekraïne hebben moeten achterlaten. Veel jongeren ervaren frustratie en rouw over het verlies van hun eerdere toekomstplannen, opleidingen, carrières en sociale leven. Zij hebben het gevoel dat hun leven abrupt is onderbroken en dat zij opnieuw moeten beginnen, zonder zekerheid dat nieuwe inspanningen uiteindelijk tot stabiliteit zullen leiden.

> ***Ik denk dat ik mijn volledige potentieel in het leven nooit zal kunnen bereiken.***

Vooral oudere jongeren beschrijven het gevoel dat zij hun leven net op orde begonnen te krijgen in Oekraïne, voordat alles wegviel. Het opnieuw moeten opbouwen van een bestaan in een onbekend land wordt door velen als emotioneel zwaar ervaren.

> ***Wanneer ik aan de toekomst denk, vraag ik me af wat er 'achter het gordijn' ligt. Ik weet nog niet precies welke studie ik moet kiezen, omdat ik de Nederlandse arbeidsmarkt nog niet volledig ken. In Oekraïne had ik op mijn achttiende al een eigen huis. Het is makkelijker om een toekomst op te bouwen in een land dat je goed kent.***

Inzicht 4: Aanpassen aan de nieuwe situatie en het leven in Nederland kost tijd

Veel jongeren die meedoen aan het onderzoek, geven aan dat het moeilijk is om te wennen aan het leven in Nederland. Het begrijpen van systemen, sociale omgangsvormen en verwachtingen kost tijd en energie. Hoewel sommige jongeren rationeel begrijpen dat aanpassing tijd nodig heeft, ervaren zij het proces alsnog als zwaar en uitputtend.

> ***Ik word erg angstig omdat het soms voelt alsof ik hier niets kan: niet studeren, niet werken, zelfs niet gewoon thuis zijn. Het geeft een gevoel van machteloosheid. Tegelijkertijd begrijp ik dat bijna niemand zich meteen kan aanpassen en dat het normaal is om geleidelijk je weg te vinden.***

Veel jongeren ervaren de Nederlandse omgeving als anders, verwarrend en stressvol. Voor sommigen roept de omgeving zelfs gevoelens van onveiligheid op. De meeste jongeren hebben het gevoel dat zij deze uitdagingen vooral zelfstandig moeten aangaan. Slechts een kleinere groep deelnemers binnen dit onderzoek spreekt expliciet optimistisch over hun vermogen om zich volledig aan te passen aan het leven in Nederland.

> ***Ik weet niet hoe mijn toekomst eruit zal zien. Ik voel me niet echt thuis in Oekraïne, maar ook niet in Nederland. En zelfs als ik terugkeer naar Oekraïne, weet ik niet of dat nog als thuis zal voelen. Daardoor voel ik me vaak een buitenstaander.***

Inzicht 5: De wens om in de toekomst een gezin te starten vormt voor sommige jongeren een belangrijke zorg of drijfveer in hoe ze hun leven in Nederland inrichten

Voor veel jongeren die deelnemen aan het onderzoek, speelt de wens om in de toekomst een gezin op te bouwen een belangrijke rol in hun denken over stabiliteit en toekomstperspectief. Daarbij zien we verschillen tussen jongens en meisjes in hoe zij hierover spreken en welke zorgen zij ervaren.

Meisjes die een partner hebben, beschrijven hun relatie vaak als een belangrijke bron van emotionele steun en stabiliteit. Jongeren geven aan dat zij bij hun partner gevoelens kunnen delen en steun ervaren in periodes van stress en onzekerheid.

Meisjes zonder partner spreken relatief weinig over zorgen over relaties of het vinden van een partner. Bij jongens zien we daarentegen vaker dat het stichten van een gezin expliciet wordt benoemd als belangrijk doel. Tegelijkertijd geven verschillende jongens aan dat zij moeite hebben om een partner te vinden en onzeker zijn over hoe zij relaties kunnen opbouwen in Nederland. Dit versterkt gevoelens van eenzaamheid en onzekerheid over hun toekomst.

Daarnaast zien we bij enkele oudere jongeren die al een gezin hebben, dat dit extra druk met zich meebrengt. Zij ervaren een sterke verantwoordelijkheid voor hun partner of kinderen, terwijl zij nog midden in een instabiele situatie zitten.

Oplossingen vanuit het perspectief van jongeren

In dit hoofdstuk staan de oplossingen die jongeren in deel 2 van het onderzoek zelf ontworpen hebben centraal. Waar liggen hun behoeften? En hoe kunnen we toegang tot mentale ondersteuning op zo'n manier organiseren dat het aansluit bij hun perspectief en leefwereld? Aan dit tweede deel van het onderzoek deden 42 jongeren mee, verspreid over drie ontwerpende expertpoolsessies in Beek, Zwolle en Rotterdam.

Oplossingen ontwerpen op vijf thema's

In de tweede ronde expertpoolsessies zijn we met de deelnemende jongeren een ontwerpproces ingegaan. Op basis van vijf geformuleerde ontwerpvragen, die gezamenlijk opgesteld zijn op basis van de ervaringen en behoeften die in ronde 1 zijn opgehaald, gingen jongeren in kleine groepjes aan de slag met het ontwerpen van concrete oplossingen.

Het is belangrijk te benoemen dat de vijf gekozen ontwerpvragen bewust betrekking hebben op het oplossen of verlichten van obstakels die dicht bij de leefwereld en invloedssfeer van jongeren zelf staan. Dit betekent niet dat dit de enige vragen zijn waar oplossingen voor nodig zijn. Zoals we in het vorige hoofdstuk gezien hebben, zijn veel stressfactoren die Oekraïense jongeren in Nederland ervaren structureel van aard. Bijvoorbeeld zorgen om het verblijfsrecht, het vaak moeten verhuizen tussen opvanglocaties of de beperkte toegang tot hoger onderwijs. Dit zijn belangrijke obstakels die aandacht behoeven. Voor de ontwerpsessie hebben we echter gekozen voor vraagstukken die niet een wetswijziging of verandering in landelijk beleid vereisen, maar die binnen de bestaande systemen opgelost zouden kunnen worden.

Jongeren zijn met de volgende vijf ontwerpvragen aan de slag gegaan:

1. Hoe kunnen we het makkelijker maken voor jongeren om andere leeftijdsgenoten te ontmoeten?
2. Wat voor activiteiten kunnen worden georganiseerd die jongeren leuk vinden en die bijdragen aan hun mentale welzijn?
3. Hoe kunnen we informatie over mentale ondersteuning toegankelijker maken?
4. Hoe kunnen we gestructureerde ondersteuning bieden bij integratie die aansluit bij de behoeften van jongeren?
5. Hoe kunnen we opvanglocaties verbeteren zodat jongeren zich veiliger, comfortabeler en meer thuis voelen?

In dit hoofdstuk bespreken we per ontwerpvraag de oplossingen die aangedragen werden door de jongeren. Hierbij noemen we kort de ontworpen oplossing, de onderbouwing van de jongeren voor het belang van deze oplossing, aandachtspunten die zij hierbij zien en wie hier volgens hen bij betrokken zou moeten zijn.

Voor we de ontwerpvragen bespreken, valt het overkoepelend op dat jongeren in Beek, Zwolle en Rotterdam, afhankelijk van de locatie waar zij wonen, de zwaartepunten leggen bij specifieke ontwerpvragen. We zien dat de jongeren in Rotterdam bijna allemaal kozen voor de ontwerpvraag gefocust op het contact leggen met leeftijdsgenoten. In Zwolle en Beek lag het zwaartepunt meer bij het verbeteren van de opvanglocaties en het organiseren van (toegang tot) activiteiten. Dit inzicht laat zien dat het voor het nadenken over en ontwikkelen van oplossingen waardevol is om de lokale context mee te nemen en direct in gesprek te gaan met jongeren die in een bepaalde opvanglocatie wonen, om zo de meest dringende behoeften te identificeren.

Bij het lezen van dit hoofdstuk is het goed om in gedachten te houden dat inzichten gekoppeld zijn aan specifieke oplossingen die ontworpen zijn, maar vaak ook breder in te zetten zijn. Bijvoorbeeld: in de aandachtspunten die jongeren delen voor hoe toegang tot het door hen ontworpen “online platform voor activiteiten” het beste georganiseerd kan worden, kunnen we ook bredere lessen trekken over wat voor soort informatievoorziening en promotie goed aansluit bij de leefwereld van jongeren. In het conclusie hoofdstuk nemen wij juist deze bredere lessen expliciet op.

Ontwerpvraag 1: Hoe kunnen we het makkelijker maken om leeftijdsgenoten te ontmoeten en sociale contacten op te doen?

Wat is de oplossing?

Alle groepen die met dit thema aan de slag gingen, kwamen onafhankelijk van elkaar tot een vergelijkbare oplossing: **een landelijk online platform voor activiteiten en evenementen voor (Oekraïense) jongeren, vergelijkbaar met platforms zoals Meetup.com.** Volgens de jongeren zou zo’n platform twee belangrijke functies moeten vervullen:

- Enerzijds moet het een overzicht bieden van bestaande activiteiten en evenementen, zodat jongeren makkelijker toegang krijgen tot informatie.
- Anderzijds moet het jongeren stimuleren en ondersteunen om zelf activiteiten en ontmoetingen te organiseren en hiermee meer “*agency*” te ervaren.

→ *Deze oplossing overlapt gedeeltelijk met de oplossing die jongeren ontworpen hebben voor Ontwerpvraag 2: Welke activiteiten kunnen we organiseren die aansluiten bij de leefwereld van Oekraïense jongeren en bevorderlijk zijn voor hun mentale gezondheid? In beide ontwerpen werden veel inzichten gedeeld over wat voor soort activiteiten goed aansluiten bij de behoeften van jongeren. De ideeën die specifiek over de aard van geschikte activiteiten gaan, hebben we opgenomen bij* ***ontwerpvraag 2.***

Waarom werkt deze oplossing?

De jongeren die gewerkt hebben aan deze oplossing geven de volgende argumenten voor het belang hiervan.

Er worden al veel activiteiten georganiseerd, maar informatie hierover is versnipperd
Jongeren geven aan dat er op dit moment al veel activiteiten worden georganiseerd, maar dat informatie hierover versnipperd en moeilijk te vinden is. Hierdoor moeten jongeren zelf actief op

zoek gaan naar mogelijkheden, terwijl zij daar door stress, vermoeidheid, school, werk of andere verantwoordelijkheden vaak de energie niet voor hebben. Een centraal platform zou deze drempel aanzienlijk kunnen verlagen.

Behoeften en interesses zijn divers, er is een centrale plek nodig voor verschillende opties
Daarnaast benadrukken jongeren dat er niet één type activiteit bestaat dat aansluit bij alle behoeften. Jongeren verschillen sterk in interesses, persoonlijkheid en manieren van socialiseren. Sommigen zoeken sportieve activiteiten, anderen creatieve workshops, educatieve bijeenkomsten, vrijwilligerswerk of juist kleinschalige ontmoetingen. Juist daarom wordt het belangrijk gevonden om één centrale plek te creëren waar een breed aanbod aan activiteiten zichtbaar wordt.

Meer zichtbaarheid en toegankelijkheid tot activiteiten vanuit kleinere gemeenten
Ook werd benadrukt dat jongeren buiten de grote steden vaak minder toegang hebben tot sociale activiteiten. Vooral deelnemers uit kleinere gemeenten benoemden dat er weinig activiteiten plaatsvinden in hun directe omgeving en dat reiskosten of vervoer een belemmering vormen om deel te nemen aan activiteiten elders in het land. Een landelijk platform kan volgens hen bijdragen aan meer zichtbaarheid, verbinding en toegankelijkheid voor jongeren die meer afgelegen wonen.

Jongeren hebben behoefte aan meer eigen regie en initiatief in het organiseren van activiteiten
Opvallend was daarnaast dat jongeren niet alleen behoefte hebben aan meer activiteiten, maar ook aan meer eigen regie en initiatief. Veel deelnemers geven aan dat zij zelf ideeën hebben voor activiteiten en graag iets willen betekenen voor andere jongeren, maar dat zij ondersteuning missen om deze ideeën daadwerkelijk uit te voeren. Een goed ingericht platform zou jongeren kunnen helpen om zelf groepen, clubs of evenementen op te zetten en zo ook lokaal nieuwe initiatieven te stimuleren.

Behoefte aan contact op basis van gedeelde interesses
Ook wordt benoemd dat jongeren verschillende vormen van contact prettig vinden. Vooral jongeren die zichzelf identificeren als introvert, geven aan dat ze grote groepsactiviteiten soms als spannend of overweldigend ervaren. Activiteiten die draaien rondom een gedeelde interesse maken contact volgens hen natuurlijker en minder geforceerd.

Welke aandachtspunten willen jongeren meegeven?

In het ontwerpproces benoemen jongeren verschillende randvoorwaarden voor het succesvol organiseren van het online platform.

Veiligheid en privacy
Jongeren benadrukken dat veiligheid een essentiële voorwaarde is voor een succesvol platform. Zij vinden het belangrijk dat het platform een veilige omgeving biedt waarin jongeren zich comfortabel voelen om met elkaar te communiceren, activiteiten te zoeken en zichzelf te zijn. Daarbij noemden jongeren verschillende maatregelen die kunnen bijdragen aan een veilig platform, zoals leeftijdsverificatie, duidelijke gedragsregels en actieve moderatie. Volgens hen moet voorkomen worden dat jongeren te maken krijgen met ongewenst contact, onveilige situaties of schadelijke content

Deelnemers benadrukken ook het belang van privacy. Veel deelnemers vinden het belangrijk om zelf controle te hebben over welke persoonlijke informatie zichtbaar is voor anderen.

Toegankelijkheid van het platform en activiteiten
Toegankelijkheid wordt door jongeren gezien als een belangrijke randvoorwaarde voor het succes van het platform. Daarbij wordt vooral aandacht gevraagd voor jongeren die wonen in kleinere gemeenten of afgelegen opvanglocaties, waar minder activiteiten beschikbaar zijn. Deelnemers benadrukken dat het platform actief aandacht moet besteden aan regionale spreiding van activiteiten en extra ondersteuning moet bieden voor initiatieven buiten de grote steden. Daarbij worden ook praktische oplossingen genoemd, zoals georganiseerde busverbindingen naar activiteiten.

Daarnaast vinden jongeren het belangrijk dat evenementen plaatsvinden op goed bereikbare locaties en op tijden die aansluiten bij school, werk en de beschikbaarheid van openbaar vervoer. Ook moet het aanbod laagdrempelig zijn: activiteiten moeten toegankelijk zijn voor jongeren zonder eerdere ervaring of specifieke vaardigheden.

Gebruiksvriendelijkheid
Jongeren benadrukken dat het platform eenvoudig en gebruiksvriendelijk moet zijn. Volgens hen moet informatie snel vindbaar zijn en moet het gemakkelijk zijn om activiteiten te zoeken die passen bij leeftijd, locatie en interesses. Daarom wordt voorgesteld om het platform te voorzien van duidelijke filters en een overzichtelijke interface. Jongeren willen eenvoudig kunnen navigeren tussen verschillende soorten activiteiten en ook gemakkelijk zelf evenementen kunnen toevoegen of delen. Volgens de deelnemers is een lage drempel essentieel: wanneer een platform ingewikkeld of onoverzichtelijk aanvoelt, zullen jongeren minder snel actief deelnemen.

Financiële toegankelijkheid
Financiën spelen volgens jongeren eveneens een belangrijke rol in de toegankelijkheid van activiteiten. Sommige jongeren stellen voor om met een kleine symbolische deelnamebijdrage te werken, bijvoorbeeld tussen de één en vijf euro. Volgens deze jongeren zou dit ervoor kunnen zorgen dat deelnemers zich meer betrokken voelen en vaker daadwerkelijk komen opdagen. Daarnaast zou het jongeren kunnen stimuleren om zelf activiteiten te organiseren, doordat organisatoren een kleine vergoeding ontvangen.

Tegelijkertijd wordt ook benoemd dat financiën voor veel jongeren juist een belangrijke bron van stress is. Vooral jongeren uit kleinere gemeenten of opvanglocaties ervaren financiële drempels rondom vervoer en deelname aan activiteiten. Daarom benadrukken deelnemers dat het belangrijk blijft dat veel activiteiten gratis toegankelijk zijn, zodat financiële situatie geen belemmering vormt om deel te nemen.

Fysieke ontmoetingen zijn essentieel
Jongeren benadrukken dat fysieke ontmoetingen essentieel zijn. Hoewel online contact voor veel jongeren belangrijk is en veel wordt gebruikt, zien zij dit niet als vervanging voor face-to-face contact.

Youth-for-youth: het ondersteunen van eigen initiatieven
Jongeren willen niet alleen deelnemen aan activiteiten, maar ook graag zelf activiteiten en initiatieven organiseren. Veel deelnemers hebben ideeën voor evenementen, workshops of clubs

die zij zelf zouden willen opzetten, bijvoorbeeld rondom hobby's, sport, creativiteit of het delen van vaardigheden met andere jongeren. Daarbij wordt ook benoemd dat jongeren graag van elkaar willen leren en kennis of talenten met elkaar willen uitwisselen. Een belangrijk uitgangspunt dat meerdere groepen formuleerden was daarom het idee van "*youth for youth*"-activiteiten: activiteiten die door jongeren zelf worden bedacht en georganiseerd.

Jongeren geven aan dat zij ondersteuning nodig hebben om daadwerkelijk zelf initiatieven te kunnen organiseren. Veel jongeren hebben ideeën, maar missen praktische kennis, ervaring of vertrouwen om activiteiten zelfstandig op te zetten. Daarom wordt voorgesteld om binnen het platform ook ondersteuning aan te bieden in de vorm van begeleiding, tips en concrete hulpmiddelen. Zo stellen jongeren bijvoorbeeld een "bibliotheek" voor, met formats, voorbeelden en stappenplannen voor evenementen. Op die manier zou het organiseren van activiteiten toegankelijker en minder ingewikkeld aanvoelen. Daarnaast benoemen jongeren dat begeleiding door mentoren, organisaties of ervaren vrijwilligers een manier kan zijn om hen te helpen hun organisatorische vaardigheden verder te ontwikkelen.

Aan de andere kant wordt door deelnemers erkend dat jongeren al te maken hebben met stress, school, werk, financiële druk en andere verantwoordelijkheden. Daardoor heeft niet iedereen de tijd of energie om zelf activiteiten te organiseren. Jongeren benadrukken daarom dat eigen initiatief wel gestimuleerd moet worden, maar dat activiteiten niet volledig afhankelijk mogen zijn van de inzet van jongeren zelf. Volgens de deelnemers is juist een goede balans nodig tussen activiteiten die vanuit maatschappelijke organisaties en professionals georganiseerd worden en ruimte voor jongeren om input te geven op het soort activiteiten, of geleidelijk meer verantwoordelijkheid en initiatief te nemen.

Aanvullende aandachtspunten: toegang en promotie

In het ontwerpproces benoemen jongeren verschillende aandachtspunten voor het onder de aandacht brengen van het online platform.

Promotie zowel via fysieke als online kanalen

Jongeren geven aan dat het promoten van het platform en het delen van informatie over activiteiten via zowel online als fysieke kanalen moet plaatsvinden. Volgens hen is een combinatie van verschillende vormen van communicatie nodig om zoveel mogelijk jongeren te bereiken.

Online communicatie wordt gezien als belangrijk omdat jongeren veel tijd online doorbrengen en informatie daar snel verspreid kan worden. Jongeren noemen onder andere nieuwsbrieven, aankondigingen in Telegramgroepen, sociale media en online communitygroepen als geschikte manieren om activiteiten zichtbaar te maken. Ook websites van scholen worden genoemd als belangrijke plek om informatie te delen.

Tegelijkertijd benadrukken jongeren dat fysieke communicatie vaak serieuzer wordt genomen en zichtbaarder is voor jongeren die minder actief zoeken naar activiteiten. Daarom worden ook fysieke vormen van promotie voorgesteld, zoals posters op scholen, in buurthuizen of op plekken waar jongeren samenkomen, zoals sportclubs of hobbywinkels. Daarnaast wordt voorgesteld om flyers of informatiebrieven rechtstreeks naar jongeren te sturen en gemeenten een actieve rol te geven in het verspreiden van informatie.

De kracht van persoonlijk contact en vertrouwen in de promotie van activiteiten
Naast formele communicatiekanalen benadrukken jongeren ook het belang van persoonlijk contact en vertrouwen. Informatie over activiteiten wordt volgens hen sneller serieus genomen wanneer deze gedeeld wordt door vrienden, ouders, docenten of andere vertrouwde personen. Jongeren verwachten dat mond-tot-mondreclame een belangrijke rol zal spelen in het vergroten van de bekendheid van het platform.

Niet alleen de inhoud maar ook de vormgeving is voor jongeren van belang
Tot slot benoemden jongeren dat niet alleen de zichtbaarheid van activiteiten belangrijk is, maar ook de manier waarop activiteiten worden gepresenteerd. Activiteiten moeten aantrekkelijk, visueel aansprekend en uitnodigend worden vormgegeven.

Wie moet er volgens jongeren betrokken zijn bij deze oplossing?

Jongeren die deze oplossing hebben ontworpen, geven aan dat de volgende partijen betrokken moeten zijn bij de organisatie hiervan:

- **Moderatoren:** om te zorgen voor veiligheid, naleving van gedragsregels en een goede organisatie van het platform.
- **Mentoren/begeleiders:** om jongeren te ondersteunen bij het opzetten van hun eigen activiteiten.
- **Maatschappelijke organisaties:** om regelmatig activiteiten die zij organiseren op het platform te delen.
- **Scholen:** om informatie te verspreiden, middelen beschikbaar te stellen voor activiteiten en zelf activiteiten te organiseren (als belangrijke leefomgeving van jongeren). Daarbij is ook behoefte aan uitwisseling activiteiten tussen verschillende scholen.
- **Gemeenten:** om middelen beschikbaar te stellen ter ondersteuning van activiteiten en informatie te verspreiden.
- **Vrijwilligers:** om de website te beheren, activiteiten te verzamelen en evenementen te organiseren. Sommige jongeren zouden zelf ook graag vrijwilliger willen zijn.
- **Sponsoren of fondsen:** om verschillende activiteiten en de toegang daartoe financieel mogelijk te maken.

Ontwerpvraag 2: Wat voor activiteiten kunnen we organiseren die aansluiten bij het perspectief en de leefwereld van jongeren en die hen ondersteunen in hun mentale gezondheid?

Wat is de oplossing?

Jongeren die met deze ontwerpvraag aan de slag zijn gegaan, komen met de oplossing van het opzetten van een **“jongerenclub” genaamd *SAMEN UA*, waarin verschillende sociale, creatieve en recreatieve activiteiten worden georganiseerd voor (Oekraïense) jongeren**. De naam van de club heeft volgens jongeren een symbolische betekenis: het woord *SAM* betekent in het Oekraïens ‘alleen’ of ‘eenzaam’, terwijl *SAMEN* in het Nederlands juist verwijst naar verbinding. In het ontwerp

van het logo zou de letter ‘E’ daarom de vorm van een brug moeten krijgen, als symbool voor verbinding tussen jongeren.

Binnen de club zouden uiteenlopende activiteiten georganiseerd worden, zoals sportactiviteiten, creatieve avonden, filmavonden, boekenclubs, muziek- en dansactiviteiten, Halloweenfeesten, gezamenlijke uitstapjes en reizen binnen Nederland. Volgens jongeren moeten deze activiteiten niet alleen leuk en ontspannend zijn, maar tegelijkertijd bijdragen aan mentale steun, sociale verbinding en het verminderen van gevoelens van eenzaamheid.

Waarom werkt deze oplossing?

De jongeren die deze oplossing ontworpen hebben, zie hierin de volgende werkzame elementen:

- Er is volgens de jongeren die deze oplossing ontworpen hebben, onder jongeren vooral **behoefte aan informele mentale ondersteuning activiteiten** die niet formeel als zorg gezien of ervaren worden, maar juist laagdrempelig en zonder druk samenkomen, gesprekken voeren en verbindingen aangaan faciliteren.
- Volgens jongeren werkt deze oplossing omdat de club **sociale verbinding organiseert gekoppeld aan gedeelde interesses**. Jongeren benadrukken dat het voor hen makkelijker is om contact te maken wanneer ontmoeting niet het enige doel is, maar wanneer zij samen activiteiten ondernemen die leuk, laagdrempelig en betekenisvol aanvoelen en die een bepaald doel hebben.
- De club biedt volgens jongeren een **veilige plek waar leeftijdsgenoten elkaar regelmatig kunnen ontmoeten**, nieuwe vriendschappen kunnen opbouwen en zich minder alleen voelen. Vooral voor jongeren die zich geïsoleerd voelen of moeite hebben om aansluiting te vinden op school of in hun omgeving, kan een vaste ontmoetingsplek bijdragen aan een gevoel van gemeenschap en verbondenheid.
- Daarnaast benoemen jongeren dat **de combinatie van verschillende soorten activiteiten belangrijk is, omdat niet iedere jongere behoefte heeft aan hetzelfde.** Door zowel sportieve, creatieve, culturele als sociale activiteiten aan te bieden, ontstaat er ruimte voor verschillende interesses, persoonlijkheden en manieren van contact maken.
- Ook de **lokale organisatie van activiteiten** werd gezien als belangrijke kracht van deze oplossing. Veel jongeren ervaren drempels rondom vervoer, afstand of kosten. Door activiteiten dicht bij de leefomgeving van jongeren te organiseren, wordt deelname toegankelijker.
- Volgens jongeren werkt de oplossing omdat **jongeren zelf actief betrokken zijn bij de organisatie en invulling van de club.** Hierdoor sluit het aanbod beter aan bij hun leefwereld, interesses en behoeften.

Welke aandachtspunten willen jongeren meegeven?

In het ontwerpproces benoemen jongeren verschillende aandachtspunten voor activiteiten die goed aansluiten bij hun leefwereld en die ondersteunend zijn voor hun mentale welzijn.

Activiteiten alleen om te “socializen” zijn niet voldoende

De deelnemers geven aan dat activiteiten of evenementen vooral succesvol zijn wanneer ontmoeting niet het enige doel is, maar wanneer er ook een gedeelde activiteit ondernomen wordt of er een bepaalde inhoudelijke meerwaarde is. Uit de input van de jongeren komen daarbij twee belangrijke soorten activiteiten naar voren:

- recreatieve activiteiten rondom gedeelde interesses en
- educatieve activiteiten waarin jongeren tegelijkertijd iets kunnen leren of ontwikkelen.

Voor veel jongeren voelen bijeenkomsten die alleen gericht zijn op 'socializen' ongemakkelijk of geforceerd. Zij beschreven dat het moeilijk is om contact te maken wanneer mensen elkaar ontmoeten zonder duidelijke gezamenlijke activiteit of aanleiding. Activiteiten die draaien rondom gedeelde interesses, zoals sport, creatieve workshops, gaming, muziek, dans of andere hobby's, maken sociaal contact volgens jongeren veel natuurlijker en toegankelijker. Jongeren voelen zich hierdoor sneller op hun gemak, hebben direct een gezamenlijk gespreksonderwerp en komen eerder in contact met leeftijdsgenoten met vergelijkbare interesses.

> ❝ ***Het is een geweldige manier om mensen te ontmoeten, omdat je niet alleen maar in een ruimte zit, maar daadwerkelijk samen iets leuks doet.***

Daarnaast benadrukken jongeren dat ook de sfeer en opzet van activiteiten belangrijk zijn. Kleine elementen zoals ijsbrekerspelletjes, begeleiding of aandacht voor een veilige en ontspannen sfeer kunnen volgens hen helpen om activiteiten toegankelijker en prettiger te maken.

Naast recreatieve activiteiten benoemen jongeren ook een sterke behoefte aan educatieve evenementen en workshops. Veel jongeren zoeken manieren om sociale contacten te combineren met andere prioriteiten die zij voor zichzelf stellen, zoals persoonlijke ontwikkeling, studieondersteuning of het leren van nieuwe vaardigheden. Zo worden ideeën genoemd zoals workshops, taalbijeenkomsten, studie- en huiswerkgroepen, loopbaanoriëntatie en plekken waar jongeren kennis en vaardigheden met elkaar kunnen delen.

Voor sommige jongeren vormt schooldruk een belangrijke belemmering om tijd vrij te maken voor sociale activiteiten. Activiteiten waarin leren en ontmoeting gecombineerd worden, kunnen volgens hen helpen om deze drempel te verlagen. Zo hoeven jongeren niet te kiezen tussen sociale contacten en school of persoonlijke ontwikkeling, maar kunnen beide tegelijkertijd plaatsvinden.

Activiteiten en evenementen moeten alleen toegankelijk zijn voor jongeren
Jongeren geven aan dat activiteiten specifiek gericht moeten zijn op tieners en jongvolwassenen. Daarbij kan gewerkt worden met verschillende leeftijdsgroepen, zodat activiteiten beter aansluiten bij de behoeften en leefwereld van deelnemers.

Activiteiten hoeven niet uitsluitend voor Oekraïense jongeren georganiseerd te worden. Sommige jongeren gaven aan behoefte te hebben aan activiteiten waarin Oekraïense cultuur en gedeelde ervaringen centraal staan, of benoemden dat culturele verschillen soms een barrière vormen. Tegelijkertijd benadrukte de meerderheid vooral het belang van activiteiten voor jongeren in het algemeen, ongeacht achtergrond.

Activiteiten moeten laagdrempelig en gratis toegankelijk zijn
Jongeren vinden het belangrijk dat activiteiten laagdrempelig zijn en ruimte bieden om nieuwe dingen uit te proberen. Veel deelnemers gaven aan dat zij vooraf vaak niet weten of een activiteit echt bij hen past. Daarom helpt het wanneer jongeren vrijblijvend en gratis kennis kunnen maken met activiteiten, bijvoorbeeld via proeflessen of introductiebijeenkomsten.

Bereikbaarheid en transport is een aandachtspunt
Jongeren zien het als een voorwaarde dat activiteiten lokaal georganiseerd worden, zodat deze bereikbaar zijn. Door activiteiten dichtbij de leefomgeving van jongeren te organiseren, wordt deelname toegankelijker

Wie moet er volgens jongeren betrokken zijn bij deze oplossing?

Volgens jongeren zou de club georganiseerd moeten worden vanuit een samenwerkingsverband tussen **jongeren zelf, locatiemanagers**, **beheerders van ontmoetingsplekken**, een vertegenwoordiger vanuit de **gemeente** en een **vaste clubleider** die ondersteuning en structuur biedt.

Tekstblok: concrete suggesties activiteiten

Het volgende lijstje bevat concrete activiteiten die direct door jongeren zelf geopperd zijn.

- Oekraïense zaterdagschool
- Een dating chat op Telegram voor tieners (met verplichte verificatie en alleen toegankelijk voor jongeren)
- Teamsporten
- Ontmoetingen voor jongeren organiseren op Oekraïense of Nederlandse locaties om samen films te kijken, te praten en snacks te eten
- Zomerkampen voor jongeren en kampeertrips in de natuur
- Picknick in het park
- Excursies naar musea
- Gezamenlijke bezoeken aan het zwembad
- Educatieve workshops over netwerken
- Jongerencentra met cursussen volgens het principe 'jongeren leren van jongeren'
- Ontmoetingen tussen leerlingen van verschillende scholen (groepsactiviteiten in de vrije tijd)
- Activiteiten zoals 'Karaoke op het plein' in Oekraïne ("*Daar zingen jongeren samen en kunnen ze zich vrij uiten en hun gevoelens delen*")
- Activiteiten gebaseerd op gedeelde herinneringen, zoals kleine straat exposities rond bepaalde thema's
- Eenmalige workshops gegeven door experts uit het werkveld
- Informele 'thee-bijeenkomsten' waarbij bekende overheidsfunctionarissen of ondernemers in gesprek gaan met jongeren ("Dit kan interesse stimuleren en een gevoel van steun en verbondenheid creëren")
- 'Avondkampvuren': uitstapjes naar de natuur om leeftijdsgenoten te leren kennen ("*geen vaste planning, gewoon ontspannen*")
- 'Intellectuele clubs' waar jongeren presentaties kunnen geven over onderwerpen die zij interessant vinden en hierover met elkaar in gesprek gaan
- Creatieve groepen om samen te tekenen, muziek te maken of video's op te nemen
- Vrijwilligersgroepen
- Fietslessen
- Een pannenkoekenboot ("*Een boottocht met pannenkoeken. Stel je voor: samen op het water, lachen, pannenkoeken eten, muziek luisteren en gewoon gezellig samen zijn*")
- Woonuitwisselingen tussen verschillende opvanglocaties ("*Voor jongeren die ergens anders willen wonen, een nieuwe plek willen uitproberen en andere jongeren willen ontmoeten. Een soort klein avontuur waarbij je tegelijkertijd nieuwe vrienden maakt.*")
- Een ruimte voor bordspellen "*waar mensen gewoon kunnen binnenlopen, spelletjes spelen, lachen en nieuwe vrienden maken. Ideaal voor jongeren die niet van grote bijeenkomsten houden, maar wel mensen willen ontmoeten in een ontspannen sfeer.*"
- Gezamenlijke activiteiten met Nederlandse jongeren
- Groepsuitjes ("*naar een nabijgelegen stad*")
- Dansactiviteiten
- 'Speed-friending'-activiteiten
- Buddy-programma's (koppeling van individuen of kleine groepjes)
- Groepschats voor communicatie

Ontwerpvraag 3: Hoe kunnen we informatie over mentale ondersteuning toegankelijker maken?

Wat is de oplossing?

De oplossing die jongeren die met dit ontwerpvraagstuk aan de slag gingen hebben ontworpen, gaat uit van **het toegankelijker maken van informatie over mentale gezondheid via platforms die jongeren dagelijks gebruiken, zoals Telegram, Instagram, TikTok en YouTube.** Jongeren stelden voor om een structurele en herkenbare informatiecampagne op te zetten die specifiek gericht is op tieners en jongvolwassenen. Daarbij wordt veel nadruk gelegd op het gebruik van creatieve en herkenbare formats, zoals memes, korte video's en content gemaakt met jongeren zelf.

Vorm en inhoud van de campagne
Volgens jongeren moet het gaan om een gecoördineerde en langdurige campagne met een duidelijke strategie, vaste socialmedia-accounts en een consistente planning voor content.

Daarnaast werden ideeën genoemd zoals eenvoudige online zelftests waarmee jongeren hun mentale gezondheid kunnen evalueren, platforms waar jongeren betrouwbare informatie over mentale gezondheid kunnen vinden en de inzet van influencers, bloggers of ambassadeurs om het bereik en vertrouwen onder jongeren te vergroten.

Jongeren geven aan dat er in de campagne in ieder geval informatie gedeeld moet worden over de volgende onderwerpen:

- Hoe je je eigen emotionele toestand kunt begrijpen
- Hoe je kunt herkennen wanneer er een probleem is
- Waar je hulp kunt zoeken en hoe dit in Nederland werkt
- Welke vormen van ondersteuning beschikbaar zijn
- Uitleg dat niet elk probleem direct professionele psychologische hulp vereist maar dat het in complexere situaties belangrijk is om een specialist te raadplegen
- Het ontwikkelen van zelfreflectievaardigheden
- Het belang van af en toe stilstaan bij hoe het met jezelf gaat
- Tijd nemen om emoties te verwerken en deze beter te begrijpen

Verspreiden op verschillende manieren
Naast online verspreiding wordt ook het belang benadrukt van informatie via formele kanalen, zoals scholen, huisartsen en gemeenten. Jongeren noemen bijvoorbeeld informatiebijeenkomsten op scholen, campagnes via docenten en flyers als aanvullende manieren om jongeren en ouders te bereiken. Daarbij wordt een combinatie van verschillende vormen van communicatie als het meest effectief gezien: zowel online als offline, gericht op zowel jongeren als ook hun ouders.

Waarom werkt deze oplossing?

De jongeren die deze oplossing ontworpen hebben, zien hierin vanuit hun eigen perspectief de volgende werkzame elementen:

- De aanpak sluit aan **bij de manier waarop tieners informatie ontvangen en verwerken.** Vrijwel alle jongeren beschikken over een smartphone en gebruiken dagelijks sociale media. Daardoor kunnen platforms zoals TikTok, Instagram en Telegram jongeren bereiken op plekken waar zij al actief zijn, in plaats van dat jongeren zelf actief op zoek moeten gaan naar informatie
- Jongeren benadrukken dat toegankelijkheid niet alleen gaat over het beschikbaar maken van informatie, maar vooral over **het aantrekkelijk en herkenbaar maken ervan**. Memes, korte video's en informele content worden volgens hen sneller bekeken, gedeeld en begrepen dan formele websites of institutionele communicatie.
- Daarnaast zien jongeren **online zelftests als een belangrijke eerste stap richting zelfbewustzijn**. Volgens hen kunnen zulke tools jongeren helpen om signalen van stress of mentale problemen bij zichzelf te herkennen en hen stimuleren om verdere ondersteuning te zoeken wanneer dat nodig is.

Welke aandachtspunten willen jongeren meegeven?

Voor het verder uitwerken en organiseren van de informatiecampagne via sociale media geven jongeren de volgende aandachtspunten mee:

- **Online informatie is niet voldoende**. Jongeren benadrukken dat sociale media wel kunnen helpen bij bewustwording en herkenning, maar dat er daarnaast juist ook toegang moet zijn tot echte ondersteuning, zoals mentoren, vertrouwenspersonen of psychologische hulp.
- Daarnaast werd benadrukt dat **de campagne authentiek moet blijven.** Jongeren geven aan dat te formele of 'officiële' communicatie juist afstand creëert en jongeren kan afschrikken. Wanneer informatie te veel aanvoelt als een officiële overheidscampagne of als iets dat "door oudere mensen is bedacht", verwachten jongeren dat leeftijdsgenoten sneller afhaken. Daarom vinden zij het belangrijk dat **jongeren zelf actief betrokken worden** bij het ontwikkelen van content en communicatie.
- Ook benoemen jongeren dat veel leeftijdsgenoten weinig initiatief nemen om zelfstandig hulp te zoeken. Daarom moet informatie niet alleen beschikbaar zijn, maar j**ongeren actief bereiken** op een manier die hun aandacht trekt en hen uitnodigt om verder te kijken.

Wie moet er volgens jongeren betrokken zijn bij deze oplossing?

De jongeren die deze oplossing uitgewerkt hebben, zien een rol voor **gemeenten**, **scholen**, **maatschappelijke organisaties**, **vrijwilligers** (jongeren zelf), **contentmakers** en **professionals** om samen betrouwbare, herkenbare en toegankelijke informatie te ontwikkelen en verspreiden.

Ontwerpvraag 4: Hoe kunnen we structurele ondersteuning voor integratie organiseren die past bij de behoeften en leefwereld van jongeren?

Wat is de oplossing?

De oplossing die jongeren aandragen, richt zich op het bieden van structurele ondersteuning bij integratie, waarbij zij vooral de nadruk leggen op **de randvoorwaarden die nodig zijn om daadwerkelijk mee te kunnen doen in de Nederlandse samenleving.**

Volgens de deelnemers begint integratie bij zekerheid over verblijf en gelijke toegang tot kansen. De groep formuleerde daarom als centrale oplossing: **ondersteuning bij het verkrijgen van een verblijfsvergunning in Nederland.** Jongeren geven aan dat hun tijdelijke status na maart 2027 afloopt en dat veel van hen grote onzekerheid ervaren over wat dit betekent voor hun toekomst.

Behalve de verblijfsvergunning, zien zij ook goede taalvaardigheid, toegang tot onderwijs, mogelijkheden om hoger onderwijs te volgen, betaalbare huisvesting en financiële ondersteuning als noodzakelijke randvoorwaarden om te kunnen integreren.

De groep noemt verschillende vormen van ondersteuning die hierbij kunnen helpen, zoals Nederlandse taalcursussen, studiebeurzen of financiële ondersteuning voor onderwijs, hulp bij het verkrijgen van sociale huurwoningen en individuele gesprekken met vertegenwoordigers van de overheid waarin jongeren informatie en begeleiding kunnen krijgen.

→ Jongeren die met deze ontwerpvraag aan de slag zijn gegaan, hebben vooral het belang van stabiliteit benadrukt. Het belang van zekerheid over je verblijfsperspectief om stappen te kunnen zetten en de stress die een onzeker toekomstperspectief oplevert, lopen als een rode draad door deze rapportage. Omdat vooral het belang van toegang tot een verblijfsvergunning benadrukt werd, is er door deze groep in mindere mate een concrete oplossing uitgewerkt die binnen het bestaande systeem op lokaal niveau uitgewerkt kan worden.

Welke informatie moet er gedeeld worden?

Uit de opbrengsten blijkt dat jongeren behoefte hebben aan informatie op veel verschillende leefgebieden. Vaak gaat het daarbij niet alleen om toegang tot de informatie, maar ook om een **behoefte aan ondersteuning om de informatie te duiden en toe te passen op de persoonlijke situatie.**

De volgende concrete informatiebehoeften worden door de deelnemende jongeren benoemd:

Werk & inkomen

- Informatie over de Nederlandse arbeidsmarkt
- Hoe je een CV opstelt en solliciteert
- Waar jongeren vacatures en vrijwilligerswerk kunnen vinden
- Werkmogelijkheden voor jongeren met een beperkt Nederlands taalniveau
- Welke opleidingen of studies nodig zijn voor bepaalde beroepen

- Arbeidsrechten en rechten op de werkvloer
- Hoe je oplichting of uitbuiting op de arbeidsmarkt kunt herkennen en voorkomen

Financiën & belastingen
- Financiële geletterdheid en belastingen
- Hoe belasting betalen werkt in Nederland
- Welke belastingverplichtingen jongeren hebben
- Waar jongeren belastingadvies kunnen krijgen

Huisvesting & verblijf
- Informatie over verblijf in Nederland en verblijfsstatus
- Hoe sociale huur werkt en hoe je hiervoor in aanmerking komt
- Welke documenten nodig zijn voor sociale huur
- Hoe je je kunt inschrijven voor wachtlijsten voor sociale huur
- Hoe je betaalbare huisvesting kunt vinden
- Hoe je een betrouwbare makelaar vindt

Onderwijs
- Informatie over onderwijsinstellingen voor Oekraïense jongeren
- Toelatingseisen voor opleidingen en onderwijsinstellingen
- Verschillen in rechten en verantwoordelijkheden tussen minderjarigen en 18+ jongeren
- Hoe aanmelding voor universiteiten werkt
- Informatie over scholarships, grants en andere financiële ondersteuning voor studie
- Het proces van diplomawaardering

Taal
- Toegang tot Nederlandse taallessen

Zorg & welzijn
- Hoe het Nederlandse zorgsysteem werkt
- Hoe jongeren toegang krijgen tot gezondheidszorg
- Hoe psychologische ondersteuning gevonden kan worden
- Hoe Oekraïense jongeren kunnen omgaan met discriminatie

Vrije tijd & sociale participatie
- Toegankelijke sociale activiteiten voor tieners

Mobiliteit
- Hoe je een rijbewijs kunt halen in Nederland
- Hoe een autoverzekering werkt en afgesloten kan worden

Wie moet er volgens jongeren betrokken zijn bij deze oplossing?

In het organiseren voor de randvoorwaarden van succesvolle integratie zien jongeren een rol voor de volgende actoren:

- **De overheid** wordt gezien als een belangrijke partij voor het bieden van duidelijkheid rondom verblijfsstatus, toegang tot onderwijs, huisvesting en financiële ondersteuning.

- Daarnaast zien jongeren een belangrijke rol voor **gemeenten en overheidsvertegenwoordigers** in het geven van individuele consultaties en persoonlijke begeleiding om informatie te duiden en toe te passen op hun persoonlijke situatie.
- Ook **vrijwilligers en maatschappelijke organisaties** worden genoemd als belangrijke partners, bijvoorbeeld voor ondersteuning bij informatievoorziening, taalondersteuning, sociale activiteiten en praktische begeleiding.
- Daarnaast benadrukken jongeren het belang van **samenwerking tussen Nederlanders en Oekraïners zelf.** Volgens hen kan integratie alleen succesvol zijn wanneer er ruimte ontstaat voor wederzijds contact en uitwisseling.

Ontwerpvraag 5: Hoe kunnen we opvanglocaties verbeteren, zodat jongeren zich veiliger, comfortabeler en thuis voelen?

De oplossingen die de jongeren die met deze ontwerpvraag aan de slag zijn gegaan ontworpen hebben, zijn op te delen in twee grotere oplossingen met een verschillende focus:

1. **Verbeteren van faciliteiten en leefomstandigheden op opvanglocaties**
2. **Meer inspraak, participatie en co-creatie met bewoners**

Oplossing 1: Verbeteren van faciliteiten en leefomstandigheden op opvanglocaties

Wat is de oplossing?

Jongeren benoemen verschillende oplossingen die vanuit hun perspectief ingezet zouden kunnen worden om opvanglocaties comfortabeler, rustiger en veiliger te maken. Een belangrijk onderdeel hiervan is het creëren van **meer privacy en persoonlijke ruimten binnen opvanglocaties.** De concrete voorstellen zijn de volgende:

- **Kamers opdelen met scheidingswanden:** Jongeren stellen voor om kamers op te delen met scheidingswanden, zodat bewoners een eigen hoek of persoonlijke plek kunnen hebben, ook wanneer individuele kamers niet mogelijk zijn.
- **Geluidsisolatie:** Daarnaast wordt geluidsisolatie vaak genoemd, zodat bewoners beter kunnen slapen, studeren, ontspannen en gesprekken kunnen voeren zonder voortdurend rekening te hoeven houden met anderen.
- **Verschillende ruimtes met verschillende functies:** Jongeren benoemen onder andere het belang van stille studieplekken met goed internet, privéruimtes voor online gesprekken of contact met psychologen, recreatieruimtes voor sport en ontspanning, creatieve ruimtes, bibliotheken, ruimtes alleen voor jongeren en rustige plekken waar bewoners zich even kunnen terugtrekken.
- **Indeling op basis van levensfase en leefritme:** Ook stellen jongeren voor om bewoners binnen locaties te verdelen op basis van levensfase en leefritme. Deelnemers geven aan dat gezinnen met jonge kinderen, studenten, werkenden en jongeren vaak verschillende behoeften en verschillende leefritmes hebben. Volgens hen kunnen veel spanningen en conflicten voorkomen worden wanneer hier beter rekening mee wordt gehouden.

- **Verbetering in basisvoorzieningen:** Sommige jongeren benoemen tot slot ook verbeteringen in basisvoorzieningen die vanuit hun perspectief nodig zijn, zoals goede matrassen, betrouwbare internetverbindingen, voldoende verlichting, ventilatie, schone sanitaire voorzieningen en toegang tot schoonmaakmiddelen. Ook veiligheid wordt genoemd als belangrijk aandachtspunt, bijvoorbeeld door betere handhaving rondom drugsgebruik, veilige speelplekken voor kinderen en voldoende toezicht bij conflictsituaties.

Waarom werkt deze oplossing?

De jongeren die deze oplossing ontworpen hebben, concluderen dat veel stress op opvanglocaties voortkomt uit de opeenstapeling van dagelijkse kleine problemen. Gebrek aan privacy, geluidsoverlast, slechte voorzieningen en voortdurende spanningen zorgen ervoor dat jongeren moeilijk tot rust komen en zich niet thuis voelen.

Jongeren benadrukken dat basisvoorwaarden zoals rust, slaap, veiligheid en een eigen plek essentieel zijn om te kunnen studeren, werken, ontspannen en mentaal gezond te blijven. Kleine verbeteringen in de leefomgeving kunnen volgens hen daarom een groot verschil maken in het dagelijks welzijn.

Welke aandachtspunten willen jongeren meegeven?

De jongeren uit deze ontwerpgroep geven de volgende aandachtspunten mee:

- Verschillende jongeren geven aan dat zij zich soms meer gecontroleerd dan ondersteund voelen binnen opvanglocaties. De ontworpen oplossingen zouden niet moeten bijdragen aan meer controle en regels, maar juist **vanuit gezamenlijkheid en vertrouwen** opgezet moeten worden.
- Daarnaast wijzen jongeren erop dat verbeteringen **eerlijk en transparant** moeten worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld bij de verdeling van privéruimtes of kamers ervaren sommige jongeren nu dat bewoners die problemen veroorzaken juist betere voorzieningen krijgen, terwijl anderen in overvolle situaties blijven wonen.
- Ook wordt benadrukt dat **bewoners meer ruimte zouden moeten krijgen om zelf kleine verbeteringen aan hun woonomgeving aan te brengen.** Sommige jongeren zijn bereid zelf bij te dragen aan verbeteringen, maar ervaren dat regels dit onmogelijk maken.
- Verder geven jongeren aan dat **opvanglocaties niet alleen functioneel moeten zijn, maar ook huiselijk en menselijk moeten aanvoelen.** Zaken zoals warmere verlichting, gezellige ontspanningsruimtes of de mogelijkheid om huisdieren toe te laten werden genoemd als voorbeelden van relatief kleine aanpassingen die sterk kunnen bijdragen aan een gevoel van je thuis kunnen voelen.

Wie moet er volgens jongeren betrokken zijn bij deze oplossing?

Jongeren die deze oplossing ontworpen hebben, zien voor de volgende partijen een rol:

- **Locatiemanagement en beheerders** spelen volgens jongeren een belangrijke rol in het verbeteren van dagelijkse leefomstandigheden, communicatie en conflictbemiddeling.
- Jongeren zien ook een actieve rol voor **bewoners zelf**. Zij geven aan dat bewoners actief betrokken moeten worden bij beslissingen over de inrichting en regels op locatie.

- Ook **gemeenten** worden genoemd als belangrijke partij, onder andere voor financiering, toezicht en structurele verbeteringen van voorzieningen.
- Daarnaast zien jongeren een rol voor **professionals** zoals psychologen en **vrijwilligers**, bijvoorbeeld in het toegankelijk maken van ondersteuning op locatie.

Oplossing 2: Verbeteren van faciliteiten en leefomstandigheden op opvanglocaties

Wat is de oplossing?

Naast verbeteringen in de fysieke leefomgeving dragen jongeren ook een tweede oplossingsrichting aan: **het structureel organiseren van inspraak en co-creatie met bewoners en specifiek met jongeren zelf, in de vorm van een jongerenvertegenwoordiging of belangenorganisatie binnen opvanglocaties.**

Deze groep zou functioneren als schakel tussen bewoners, locatiemanagement en gemeenten. Jongeren die met deze ontwerpvraag aan de slag zijn gegaan, stellen voor om per locatie meerdere vertegenwoordigers te kiezen die regelmatig gesprekken voeren met bewoners, problemen verzamelen en deze bespreken met het locatiebeheer en de gemeente. Daarbij worden ideeën genoemd zoals vaste overlegmomenten, bewonersvergaderingen per verdieping en communicatiegroepen via WhatsApp of Telegram.

Ook benoemen jongeren feedbackstructuren als onderdeel van de oplossing, zodat bewoners weten waar zij terecht kunnen met vragen, klachten of verzoeken en terugkoppeling krijgen over wat hiermee gebeurt.

Waarom werkt deze oplossing?

Jongeren die deze oplossing ontworpen hebben, zien hierin de volgende werkzame elementen:

- Volgens jongeren zal deze oplossing werken, omdat **bewoners zelf het beste zicht hebben op wat er speelt binnen opvanglocaties**. Zij geven aan dat bewoners dagelijks ervaren welke problemen er zijn en welke oplossingen praktisch haalbaar zijn.
- Daarnaast denken jongeren dat **meer inspraak kan bijdragen aan meer wederzijds begrip en vertrouwen tussen bewoners en het locatiemanagement**. Deelnemers aan deze ontwerpgroep ervaren nu dat hun zorgen onvoldoende gehoord worden of dat beslissingen zonder uitleg worden genomen. Door bewoners actief te betrekken bij regels, communicatie en oplossingen kan volgens jongeren meer draagvlak en meer begrip ontstaan voor gezamenlijke afspraken. Ook verwachten zij dat conflicten sneller en eerlijker opgelost kunnen worden wanneer bewoners hierin een actieve rol krijgen.
- Volgens jongeren kan inspraak daarnaast bijdragen aan e**en groter gevoel van autonomie, eigen verantwoordelijkheid en gevoel van community** binnen opvanglocaties.

Welke aandachtspunten willen jongeren meegeven?

De jongeren die deelnamen aan deze ontwerpgroep zien de volgende aandachtspunten bij de organisatie van hun oplossing:

- **Inspraak werkt alleen wanneer bewoners serieus genomen worden.** Deelnemers gaven aan dat participatie geen symbolische rol mag krijgen, maar dat bewoners ook echt invloed moeten kunnen uitoefenen op beslissingen.
- Daarnaast benoemen jongeren het **belang van transparante communicatie, duidelijke regels en gelijke behandeling.** Veel frustraties ontstaan volgens hen doordat regels onduidelijk zijn of niet consequent worden toegepast.
- Ook geven zij aan dat **communicatie toegankelijk moet zijn.** Jongeren noemen bijvoorbeeld ideeën zoals regelmatige informatiebijeenkomsten en laagdrempelige manieren om vragen te stellen.
- Tot slot nemen jongeren in hun ontwerpplan op dat **bewonersvertegenwoordigers ondersteuning nodig hebben om hun rol goed te kunnen vervullen**, bijvoorbeeld via begeleiding, training en/of financiële vergoedingen.

Wie moet er volgens jongeren betrokken zijn bij deze oplossing?

Volgens jongeren moeten **bewoners zelf centraal staan binnen deze oplossing**. Zij vinden het belangrijk dat vertegenwoordigers gekozen worden uit bewoners die daadwerkelijk betrokken zijn en de situatie op locatie goed begrijpen. Daarnaast zien jongeren een belangrijke rol voor:

- **locatiebeheer en gemeenten**, zodat signalen die vanuit bewoners gedeeld worden ook kunnen leiden tot veranderingen.
- **maatschappelijke organisaties, vrijwilligers en mentoren** als mogelijke ondersteunende partijen, bijvoorbeeld bij training, begeleiding of het faciliteren van overlegstructuren.

Rode draden en aanbevelingen

In dit onderzoek staat het perspectief van Oekraïense jongeren zelf centraal. Zij delen niet alleen over welke uitdagingen zij tegenkomen bij het opbouwen van hun leven in Nederland en welke factoren invloed hebben op hun mentale gezondheid, maar denken ook zelf actief mee over oplossingen. In dit hoofdstuk bespreken we de belangrijkste rode draden en nemen we een overzicht op van de aanbevelingen vanuit de jongeren zelf.

Ervaringen van Oekraïense jongeren - vijf rode draden

Vanuit de ervaringen van de Oekraïense jongeren die deelnamen aan dit onderzoek, identificeren wij vijf rode draden die hun ervaringen in connectie met hun mentale welzijn kenmerken.

1. Onzekerheid, instabiliteit en rouw om de “breuk” in het toekomstperspectief hebben effect op het mentale welzijn

Een van de sterkste patronen uit het onderzoek is dat jongeren een voortdurend gevoel van onzekerheid ervaren over hun toekomst. De oorlog, de onduidelijkheid over verblijfsstatus en de vraag waar zij op lange termijn zullen wonen en studeren zorgen voor veel stress en mentale druk. Jongeren delen dat zij moeite hebben om toekomstplannen te maken, omdat zij niet weten wat hun situatie over enkele maanden of jaren zal zijn en ervaren hierdoor een gebrek aan controle over hun eigen leven.

Daarnaast delen jongeren gevoelens van verdriet en rouw om het leven dat zij in Oekraïne hebben achtergelaten. Opleidingen, carrières, sociale netwerken en toekomstplannen zijn abrupt veranderd of onderbroken. Vooral oudere jongeren beschrijven het gevoel opnieuw te moeten beginnen terwijl leeftijdsgenoten in Oekraïne of andere landen verder gaan met hun leven.

Wanneer jongeren het gevoel hebben dat ze concrete stappen kunnen zetten richting een toekomstbeeld (zoals het afronden van een taalcursus of het behalen van een certificaat), heeft dat een positief effect op hun mentale welzijn en gevoel van controle, zelfs als dit kleine stappen zijn.

2. Inkomen als voorwaarde om andere problemen op te lossen

Bijna alle jongeren die deelnemen aan het onderzoek spreken over stress rondom geld en financiële stabiliteit. Het vinden of behouden van betaald werk, wordt door veel jongeren gezien als noodzakelijke voorwaarde om andere problemen op te lossen. Zoals het vinden van een eigen woning, het kunnen betalen van een vervolgopleiding en ondersteuning van de familie.

Sommige jongeren dragen een grote verantwoordelijkheid als gedeeltelijke of volledige kostwinner van de familie. Dit leidt ertoe dat zij in sommige gevallen andere prioriteiten, zoals onderwijs, vrije tijd of het opdoen van sociale contacten, minder aandacht kunnen geven. Meerdere jongeren geven aan dat de rol die zij spelen in de financiële situatie van het gezin tot

spanningen kan leiden. Zij voelen zich alsof ze gedwongen worden volwassen te zijn en volwassen verantwoordelijkheden te dragen, maar tegelijkertijd niet serieus genomen worden.

3. Het gebrek aan privacy op opvanglocaties als belemmering voor het mentale welzijn

Uit het onderzoek komen zowel de opvanglocatie als de school terug als belangrijke sociale ruimten die ondersteunend of juist belemmerend kunnen zijn voor het mentale welzijn van Oekraïense jongeren. Hoewel sommige jongeren aangeven steun te ervaren vanuit betrokken woonbegeleiders of locatiebeheerders, wordt de context van de opvanglocatie grotendeels als stressvol en uitdagend ervaren.

Het grootste obstakel dat jongeren benoemen in hun dagelijks leven op een opvanglocatie, is het gebrek aan rust en privacy op de locaties. Dit maakt dat zij zich moeilijk terug kunnen trekken en dat staat de toegang tot bepaalde copingmechanismen en/of formele mentale ondersteuning in de weg. De voorbeelden van deelnemers die aangeven geen plek te hebben om zelf hun emoties te kunnen verwerken of een online gesprek met een psycholoog te kunnen voeren, zijn hierbij illustratief.

Uit de data komt naar voren dat de wens om een eigen woonruimte te vinden en tegelijkertijd de moeite en machteloosheid die gepaard gaat met het realiseren van deze wens, een van de grootste stressfactoren is voor de jongeren die deelnemen aan het onderzoek. Voor sommigen is dit zelfs reden om zich af te vragen of zij wel een toekomst voor zichzelf zien in Nederland.

4. Pesten, discriminatie en een gevoel van onveiligheid op school staan zelfexpressie en zelfontwikkeling in de weg

Een zorgelijk signaal dat uit de ervaringen van de jongeren naar voren komt is dat zij zich vaak onbegrepen voelen door Nederlandse leeftijdsgenoten. Een patroon dat naar voren komt is dat de jongeren prioriteit geven aan het ontmoeten van andere Oekraïense jongeren, omdat zij qua mentaliteit en achtergrond dichter bij hen staan.

Een groot deel van de deelnemers deelt ervaringen met pesten en discriminatie op school. Deelnemers die dit gevoel van onveiligheid bij Nederlandse leeftijdsgenoten ervaren, trekken zich in sommige gevallen steeds verder terug. Er zijn zelfs deelnemers die aangeven dat ze het leggen van contact met Nederlandse leeftijdsgenoten hebben opgegeven en hier geen vertrouwen meer in hebben.

Jongeren die zich onveilig voelen op school, voelen zich hierin niet altijd gesteund door leraren. In sommige gevallen geven deelnemers aan dat ze pestgedrag van andere leerlingen niet durven te rapporteren, uit angst dat dit de situatie verergert. Er zijn ook gevallen waarin deelnemers aangeven zich gediscrimineerd of anders behandeld te voelen door leraren, vanwege hun taalniveau of achtergrond.

Meerdere deelnemers geven aan dat zij zich niet begrepen voelen door leraren. Zij zouden willen dat leraren meer kennis en begrip hadden voor hun specifieke situatie, als Oekraïense tiener in een nieuw land.

5. Sociale verbindingen als bron van steun of spanning

Het onderzoek laat zien dat sociale verbindingen met vrienden en familie een van de belangrijkste bronnen van steun zijn voor jongeren. Toch zien we dat veel jongeren gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie ervaren.

Een belangrijk inzicht uit het onderzoek is dat de meeste deelnemers aangeven geen nieuwe vrienden gemaakt te hebben sinds zij in Nederland zijn, zowel niet onder Oekraïense leeftijdsgenoten als Nederlandse jongeren. Vaak leunen zij met name nog op vriendschappen die zij al voordat zij naar Nederland vluchtten hadden en onderhouden zij contact met vrienden in Oekraïne en verspreid over andere Europese landen. Er bestaat een grote behoefte onder de jongeren om meer contact te kunnen leggen en vriendschappen te kunnen opbouwen.

Ook het gezin en met name de ouders spelen een belangrijke rol in het mentale welzijn van de Oekraïense jongeren die deelnemen aan het onderzoek. Hier zien we dat jongeren die een goede band hebben met hun ouders, dit ervaren als een van hun belangrijkste bronnen van steun en veerkracht. Voor jongeren die een moeilijke relatie hebben met hun ouders of geen steun ervaren, vormt dit juist een stressfactor die zwaar weegt op hun mentale welzijn.

Oplossingen en aanbevelingen vanuit jongeren zelf

In deel 2 van het onderzoek hebben jongeren zelf oplossingen ontworpen voor de obstakels die zij in hun dagelijks leven ervaren en voor het verbeteren van hun mentale welzijn. Uit deze ontworpen oplossingen, kunnen we veel leren over wat er nodig is om oplossingen beter aan te laten sluiten bij de ervaringen, perspectieven en leefwereld van jongeren. In dit concluderende hoofdstuk zoomen we uit van de specifieke oplossingen die de jongeren bedacht hebben en benoemen we de breder toepasbare inzichten uit hun ontwerpproces.

Activiteiten voor jongeren

- ➔ Jongeren hebben behoefte aan **contact met elkaar op basis van gedeelde interesses**: activiteiten die gericht zijn op alleen socializen, zijn niet voldoende om op een comfortabele manier een band op te kunnen bouwen.
- ➔ Activiteiten voor jongeren moeten **alleen voor jongeren zijn** en specifiek **aansluiten bij de leefwereld van jongeren.**
- ➔ Jongeren hebben behoefte aan **meer regie in het zelf organiseren van activiteiten voor en met andere jongeren**, met de juiste ondersteuning.
- ➔ Jongeren die in kleinere gemeenten wonen, geven aan dat er behoefte is aan **meer aanbod van activiteiten die lokaal toegankelijk zijn** of ondersteuning bij transport om activiteiten in andere steden te kunnen bezoeken.
- ➔ Er is behoefte aan een **centrale plek om informatie over activiteiten te kunnen vinden**.
- ➔ Hoewel online verbinding als positief wordt ervaren, zien jongeren juist **fysieke ontmoetingen als essentieel om diepgaander contact te kunnen leggen.**
- ➔ Jongeren hebben behoefte aan activiteiten die **op een informele manier ondersteunend zijn voor hun mentale welzijn** maar niet direct zorg-gerelateerd zijn, zoals ontmoeten, samen dingen ondernemen, ontspanning en veilige ruimtes om gesprekken te kunnen voeren.
- ➔ Er is behoefte aan activiteiten die **ondersteunend zijn om de weg in Nederland te vinden**, praktische workshops, educatieve evenementen en begeleiding.

- ➔ Belangrijke randvoorwaarden voor het toegankelijk maken van activiteiten zijn: **transport, nabijheid, tijden en kosten.**

Het delen en toegankelijk maken van informatie over mentale gezondheid

- ➔ Jongeren geven aan dat **de volgende informatie belangrijk is om met andere jongeren te delen:**
  - ◆ Herkennen wat je eigen mentale situatie is
  - ◆ Weten waar je heen kan voor ondersteuning (in jouw omgeving)
  - ◆ Verschillende vormen van ondersteuning en hoe dit werkt in Nederland
- ➔ Om informatie effectief met jongeren te delen, moet **de manier waarop informatie gedeeld wordt aansluiten bij de manier waarop jongeren informatie vinden en verwerken.**
  - ◆ Een **combinatie van verspreiding via formele**, betrouwbare kanalen (zoals docenten, opvanglocatie, dokters, gemeenten) **en informele kanalen** (zoals sociale media).
  - ◆ **Gebruik van sociale media platforms waar jongeren al actief zijn**, zoals TikTok, Instagram en Telegram, in plaats van dat jongeren zelf actief op zoek moeten gaan naar informatie.
  - ◆ **Maak informatie aantrekkelijk, herkenbaar en zichtbaar:** memes, korte video's en informele content worden volgens jongeren sneller bekeken, gedeeld en begrepen dan formele websites of institutionele communicatie.
- ➔ Informatie moet **authentiek aanvoelen en niet te formeel zijn- dit kan bereikt worden door het samen met jongeren zelf te ontwerpen.**

Het inrichten van opvanglocaties

- ➔ **Jongeren geven aan dat er ingezet moet worden op het vergroten van het gevoel van privacy en eigen ruimte binnen opvanglocaties.** Bijvoorbeeld door scheidingswanden te plaatsen om persoonlijke plekken te creëren, ook wanneer individuele kamers niet mogelijk zijn of door in te zetten op geluidsisolatie zodat bewoners beter kunnen slapen, studeren en ontspannen zonder voortdurend rekening te hoeven houden met anderen.
- ➔ **Jongeren hebben behoefte aan ruimtes speciaal voor jongeren of voor specifieke functies.** Hieronder vallen bijvoorbeeld studieplekken, privéruimtes voor online gesprekken (met de psycholoog), recreatie- en creatieve ruimtes en rustige plekken om je even terug te trekken.
- ➔ **Jongeren willen graag actief betrokken worden en meedenken met opvanglocaties over wat er volgens hen nodig is.**

Tot slot: Jongeren willen actief meedenken en ontwerpen

De belangrijkste slotconclusie van het onderzoek is dat jongeren niet alleen ondersteuning willen ontvangen, maar juist ook actief willen bijdragen aan oplossingen. In de oplossingen die jongeren binnen de context van dit onderzoek ontworpen hebben, spelen zij vaak zelf een actieve rol. Zij willen activiteiten organiseren, meedenken over informatiecampagnes, bijdragen aan verbeteringen op opvanglocaties en betrokken worden bij beleid en besluitvorming die invloed hebben op hun dagelijks leven.

Een van de kernpunten in de oplossingen die de Oekraïense jongeren aandragen, is dat de oplossingen moeten aansluiten bij hun leefwereld. De manier om dit te realiseren, is om jongeren vanaf het begin actief te betrekken bij ontwerp, uitvoering en evaluatie van beleid en uitvoering.

De centrale boodschap van dit rapport is daarom: betrek jongeren en laat hen hun eigen perspectieven inbrengen, juist ook binnen opvanglocaties, scholen, gemeenten en lokale initiatieven. Door jongeren serieus mee te laten denken en mee te laten bouwen, ontstaan oplossingen die beter aansluiten bij hun behoeften en toekomstperspectief.

Bijlage 1: Methodologie

In deze bijlage beschrijven we hoe het onderzoek is opgezet en uitgevoerd. Het doel van de methodologie is om inzicht te geven in hoe we gegevens hebben verzameld, wie betrokken waren en hoe de resultaten zijn geanalyseerd en geïnterpreteerd.

Werving en selectie deelnemers

Voor de werving van deelnemers hebben we uitnodigingen voor deelname aan het onderzoek via verschillende wegen uitgezet. Jongeren zijn zowel benaderd met behulp van een flyer in het Oekraïens met korte uitleg, als mondeling door onderzoekers die fysiek langsgingen bij de opvanglocaties of door locatiemanagers of organisaties actief op de locatie. Het LOOP speelde een belangrijke rol in het uitzetten van de uitnodiging voor deelname bij de gemeenten en opvanglocaties. OpenEmbassy-onderzoekers zijn daar waar nodig langsgekomen om jongeren op locatie uitleg te geven over het onderzoek.

Onze werving vindt plaats in drie stappen:

- In de eerste stap nodigen we potentiële deelnemers uit om zich aan te melden wanneer zij interesse hebben in deelname aan het onderzoek. Op basis van deze aanmeldingen maken we een eerste inventarisatie van de gerealiseerde diversiteit op kenmerken die van belang zijn voor het onderzoek. Voor dit onderzoek hebben we ons gericht op diversiteit in **woonplaats/opvanglocatie, gender** en in **leeftijdsgroep**.
- Waar nodig volgt in de tweede stap nog een specifieke ronde werving om meer diversiteit op de geselecteerde indicatoren te realiseren, indien deze in de eerste stap nog niet evenwichtig was.
- Op basis van de aanmeldingen wordt een diverse groep deelnemers uitgenodigd om mee te doen aan het onderzoek. Als onderdeel van de uitnodiging voor deelname wordt een korte intake gedaan met elke deelnemer, met uitleg over het onderzoek, zodat zij geïnformeerd toestemming kunnen geven om deel te nemen en hun ervaringen te delen.

Voor de werving voor de tweede ronde expertpools hebben we deelnemers aan ronde 1 gevraagd of zij mee wilden doen aan ronde 2. Voor ronde 1 beoogden we 20 deelnemers per locatie, voor ronde 2 maximaal 15 deelnemers per locatie.

→ De kenmerken van de deelnemers worden verder toegelicht in Bijlage: Overzicht deelnemers

Dataverzameling: de expertpool

De expertpool is een kwalitatieve onderzoeksmethode ontwikkeld door OpenEmbassy. De expertpool is een groep nieuwkomers (experts) die actief meedenkt en ervaringen deelt over hoe het is om nieuw in Nederland te zijn. In het geval van dit onderzoek waren de experts Oekraïense jongeren die in Beek, Zwolle en Rotterdam wonen.

Deelnemers aan de expertpool delen in een veilige, cultuursensitieve groepssetting hun ervaringen. De expertpoolsessies binnen dit onderzoek werden geleid door getrainde Oekraïense

cultural mediators en hosts, die zowel de taal van de jongeren spreken als zelf geleefde ervaring hebben met het nieuw zijn in Nederland. Binnen de sessies maakten we gebruik van creatieve en visuele werkvormen en oefeningen die ontwikkeld zijn om aan te sluiten bij de leefwereld van jongeren.

Community building is een belangrijk onderdeel van de methodiek. Er wordt al in de wervingsfase gestart met het opbouwen van vertrouwen tussen host en deelnemer. Deelnemers worden met elkaar verbonden in een whatsapp-groep waar informatie over de sessie en terugkoppeling van de resultaten plaatsvindt. Ook wordt er samen gegeten als onderdeel van de sessie, zodat er de mogelijkheid is om informeel met elkaar te verbinden. In het geval van deze sessies werd er samen pizza gegeten.

In dit onderzoek zijn twee rondes expertpools georganiseerd:

- Ronde 1: Ophalen van ervaringen en behoeften
- Ronde 2: Gezamenlijk ontwerpen van oplossingen

Data-analyse

De analyse is uitgevoerd door onderzoekers van OpenEmbassy volgens een vaste, systematische werkwijze. Bij de analyse en duiding van de resultaten zijn altijd ervaringsdeskundigen betrokken, in de vorm van de hosts en cultural mediators die aanwezig waren bij de sessies. Zij bieden essentiële reflectie en culturele duiding in de analysefase. De analyse bestaat uit drie opeenvolgende stappen:

1. **Mappen van data op basis van de 14-indicatoren**
   De opgehaalde data heeft de vorm van uitgeschreven transcripten van de expertpoolsessies. De ruwe data zijn directe ervaringen en perspectieven van de jongeren die hebben deelgenomen. Deze data wordt geordend en gelabeld op basis van het 14-indicatoren model voor integratie dat OpenEmbassy als analytische lens gebruikt. Het resultaat hiervan is een analysesheet waarin ruwe data per indicator terug te vinden is.
2. **Identificeren van overkoepelende thema's**
   Op basis van de gelabelde en georganiseerde data worden overkoepelende thema's geïdentificeerd: ervaringen en perspectieven die vaker voorkomen en een patroon vormen in de data.
3. **Afleiding van aanbevelingen**
   Voor dit onderzoek hebben we als onderzoekers geen aanvullende aanbevelingen geformuleerd op basis van de inzichten. De aanbevelingen die genoemd worden in het rapport zijn direct afkomstig van de deelnemende jongeren zelf. Wel hebben we een analyseslag gemaakt in het conclusie-hoofdstuk waarbij we bepaalde elementen uit de oplossingen van de jongeren gefilterd hebben op basis van thema's om hier bredere lessen uit te kunnen trekken. Bijvoorbeeld: wat kunnen we vanuit de ontworpen oplossing "online platform" leren over welke kenmerken activiteiten hebben die goed aansluiten bij de leefwereld van jongeren?

Bijlage 2: Overzicht deelnemers

Om het onderzoek in perspectief te plaatsen omvat dit hoofdstuk een overzicht van het bereikte aantal jongeren en de geanonimiseerde kenmerken die relevant zijn voor de representativiteit van de bevindingen

Expertpools ronde 1	Subcategorie	Aantal deelnemers
Totaal aantal deelnemers	**-**	**62**
Gemeente	**Rotterdam**	20
	Zwolle	23
	Beek	19
Gender	**Meisjes**	26
	Jongens	36
	Non-binair	
Leeftijdsgroep	**14-18 jaar oud**	27
	18-25 jaar oud	35
Expertpools ronde 2	**Subcategorie**	**Aantal deelnemers**
Totaal aantal deelnemers	**-**	**42**
Gemeente	**Rotterdam**	14
	Zwolle	14
	Beek	14
Gender	**Meisjes**	20
	Jongens	22
	Non-binair	
Leeftijdsgroep | *jongste deelnemers waren 14 jaar oud, oudste deelnemers waren 25 jaar oud*	**14-17 jaar oud**	18
	18-25 jaar oud	24