



Gregory

15 jaar, vmbo kader, 3e jaar

Gregory is stiekem gestopt met school in 4 vmbo. Gregory had veel onvoldoendes en toen het na de laatste toetsweek duidelijk werd dat hij waarschijnlijk zou blijven zitten, heeft hij voor zichzelf besloten om het op te geven. Gregory spijbelt nu veel, wat zijn ouders niet doorhebben – ze werken veel en zijn weinig thuis. Door hun drukke levens lijken ze niet goed door te hebben dat Gregory hun hulp nodig heeft.

Doordat Gregory spijbelt zit hij steeds vaker alleen op zijn kamer te gamen. Hierdoor ziet hij zijn vrienden minder. Hij voelt zich een beetje in de steek gelaten door hen.

Doordeweeks appen ze hem amper en ook in het weekend vragen ze hem eigenlijk nooit meer mee.

Als Gregory denkt aan de toekomst, voelt hij zich hopeloos. Hij heeft geen diploma en ook geen idee wie hij zou willen worden. Hij mist een doel in zijn leven. Hij zou hier graag iets aan willen veranderen, maar weet simpelweg niet waar en hoe hij moet beginnen.

Waar heb jij behoefte aan?

“Iemand die mij kan helpen met mijn toekomstplannen. Ik wil graag een doel in mijn leven hebben.”

Wanneer voel jij je eenzaam?

“Wanneer ik op mijn kamer zit te gamen en het gevoel heb dat niemand naar mij omkijkt. Alsof iedereen zijn leven doorgaat terwijl dat van mij stilstaat.”

Wat zou Gregory kunnen helpen?

- Gregory zoekt een bijbaantje om weer wat meer onder de mensen te zijn. ☐
- Gregory gaat naar een jongerenwerker over het Jongeren Service Punt in de buurt om iemand te zoeken die hem kan helpen met het stellen van een doel. ☐
- Gregory gaat in gesprek met een vertrouwenspersoon op school. ☐
- Gregory ☐
- Gregory ☐

Welk advies zal Gregory het meest helpen? Geef met cijfers 1 tot en met 5 de volgorde aan in de vakjes, waarbij 1 het beste advies is.



Hamza

14 jaar, vmbo-t, 2e jaar

Hamza komt uit Amsterdam Nieuw-West. Hij is de oudste van vier kinderen en komt uit een hechte familie. Zijn wijk is zijn thuis, zijn leven speelt zich daar volledig af. Hamza is een hele sociale jongen en een vlotte babbelaar, wat hem populair maakt op school. Hij heeft veel vrienden waar hij veel dingen mee doet. Dit zorgt er soms voor dat zijn schoolcijfers hieronder lijden, omdat hij meer tijd doorbrengt met zijn vrienden dan met zijn huiswerk.

Hamza vindt het echter lastig om 'nee' te zeggen tegen zijn vrienden, omdat hij het gevoel heeft wat te missen als hij thuis blijft. Dit gevoel wordt versterkt wanneer hij thuis zit en op Snapchat en Instagram ziet wat zijn vrienden allemaal zonder hem doen.

Ondanks dat Hamza populair is en veel vrienden heeft, voelt hij zich vaak alleen. Hij voelt zich somber en vraagt zich af wie hij eigenlijk is. Hij praat hier niet over met vrienden, omdat hij bang is dat ze dit raar vinden en hem niet begrijpen. Het voelt alsof hij met een masker oploopt, waardoor mensen niet zien hoe hij zich écht voelt.

Waar heb jij behoefte aan?

"Ik zou graag iemand willen waarmee ik écht goed kan praten, iemand die mij begrijpt."

Wanneer voel jij je eenzaam?

"Wanneer ik door mijn tijdlijn op Instagram scroll, lijkt iedereen het perfecte leven te hebben. Ik vraag me dan af waarom ik dat niet heb."

Wat zou Hamza kunnen helpen?

• Hamza neemt een vriend of vertrouwenspersoon op school in vertrouwen en vertelt hem over de sombere gevoelens. ☐

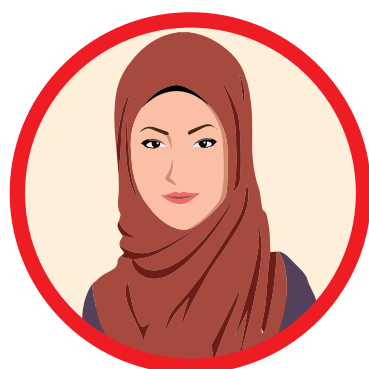
• Hamza zoekt een hobby, zoals muziek maken, en richt zich hierop in plaats van op Instagram en Snapchat zitten. ☐

• Hamza vraagt aan zijn ouders hoe het voor hen was om 14 jaar te zijn. ☐

• Hamza ☐

• Hamza ☐

Welk advies zal Hamza het meest helpen? Geef met cijfers 1 tot en met 5 de volgorde aan in de vakjes, waarbij 1 het beste advies is.



Zeynep

15 jaar, havo, 3e jaar

Zeynep is opgegroeid in Noord, maar is pas geleden met haar ouders verhuisd naar de Javabuurt in Oost. De familie heeft niet veel geld te besteden en konden in Oost een goedkopere woning vinden. Naast de verhuizing is Zeynep ook naar een nieuwe school gegaan, die dichterbij haar nieuwe huis is.

Zeynep voelt zich eenzaam sinds de verhuizing. In Noord was er altijd wel iemand waar ze mee kon afspreken, maar in Oost kent ze niemand. Ze probeert wel om haar vrienden uit Noord vaak te zien, maar sinds ze er niet meer woont gaat dit moeizaam en hebben haar vrienden vaak geen tijd.

Op de nieuwe school voelt Zeynep zich niet thuis. Alle andere scholieren kennen elkaar en hebben hechte vriendengroepen gevormd waar Zeynep niet tussenkomt. In de pauze kan ze wel bij een groepje zitten, maar ze hebben haar nog niet gevraagd om iets te doen buiten schooltijd. Zeynep zou dit wel graag willen, maar durft het niet te vragen omdat ze bang is dat deze groep haar afwijst.

Waar heb jij behoefte aan?

"Ik zou graag in Oost wat mensen willen hebben die ik kan appen of bellen om leuke dingen mee te doen, zoals een film kijken."

Wanneer voel jij je eenzaam?

"Wanneer ik af wil spreken met mijn vrienden in Noord, maar zij aangeven geen tijd te hebben. Ik krijg dan het gevoel dat ze mij eigenlijk niet willen zien."

Wat zou Zeynep kunnen helpen?

- Zeynep geeft zich op bij een sportvereniging of meldt zich aan voor een activiteit bij een jongeren centrum in de buurt. ☐
- De volgende keer dat ze in de pauze bij het groepje meiden zit, vraagt ze aan één van hen of zij een keer samen een film wilt kijken. ☐
- Zeynep schrijft elke dag in een dagboek drie dingen op waar ze trots op is om meer zelfvertrouwen te krijgen. ☐
- Zeynep ☐
- Zeynep ☐

Welk advies zal Zeynep het meest helpen? Geef met cijfers 1 tot en met 5 de volgorde aan in de vakjes, waarbij 1 het beste advies is.