



# Speak up!

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	05
<b>Introductie</b>	06
<b>Het jongerenadvies</b>	07
<b>01 Mentaal welzijn</b>	09
<b>02 Gelijke kansen</b>	17
<b>Groepsgesprekken</b>	24
Jongeren gingen met elkaar in gesprek over wat zij belangrijk vinden en vormden een advies voor de politiek	
<b>03 Klimaat</b>	27
<b>Wat vinden jongeren nog meer belangrijk?</b>	32
<b>Weet jij het al?</b>	36
<b>Spoken word</b>	38
Jongeren kregen een workshop spoken word van Karim Ellouta (Benzokarim) en Daniëlle Zawadi	

## 'Nodig jongeren uit en ga met ze in gesprek over deze onderwerpen'

# Voorwoord

Het afgelopen jaar hebben wij gezien dat jongeren onder de achttien enorm geraakt zijn in de coronacrisis, maar dat zij nog lang niet altijd worden gevraagd om mee te praten of mee te zoeken naar passende oplossingen. UNICEF heeft hierover aan de bel getrokken. Wij proberen hierin het goede voorbeeld te geven. We hebben een UNICEF-jongerenpanel dat kritisch met ons meewerkt. We doen onderzoek met en onder jongeren en nemen hun stem serieus. En we nodigen jongeren steeds vaker uit aan tafel bij belangrijke gesprekken. Met Speak up bepalen jongeren de agenda. Wat vinden zij belangrijk? Wat willen zij graag meegeven aan de overheid?

Jongerenparticipatie gaat over een veilige, respectvolle en inclusieve ruimte geven aan jongeren om invloed uit te oefenen. Zodat zij echt van zich kunnen laten horen, en gehoord kunnen worden. Dit is niet voor niets een belangrijk recht uit het VN-Kinderrechtenverdrag. Met Speak up hebben we jongeren op een laagdrempelige manier de mogelijkheid gegeven hun stem te laten klinken. Ik ben blij dat zo veel jongeren via social media contact met ons hebben gezocht. We zijn enorm trots dat dit project van kop tot staart is vormgegeven met jongeren. We kunnen met recht zeggen dat dit hun jongerenadvies is. Dit is wat zij graag willen aanpakken met u. Dit

is wat zij graag willen veranderen in hun omgeving, met u. Daarom wil ik u met klem verzoeken: nodig jongeren uit en ga met ze in gesprek over deze onderwerpen.

**Suzanne Laszlo, directeur UNICEF Nederland**

Wat een vette ervaring is dit geweest! Ik ben bij Speak up terecht gekomen via social media. Ik voelde me direct geroepen om mee te doen. Ik vind dat er best nog wel wat aandachtspunten zijn in Nederland, dus dit was de uitgelezen kans om mijn mening te geven. Je mening uiten kan voor jongeren lastig zijn. Je hoopt natuurlijk dat je gehoord wordt en dat er daadwerkelijk ook wat wordt gedaan aan je problemen. Stemmen mag ik niet, maar een mening heb ik zeker wel! En ik wil ook mijn steentje kunnen bijdragen om dingen te verbeteren in Nederland. Niet alleen voor mijn eigen generatie, maar ook voor komende generaties. Tijdens Speak up heb ik gesproken met andere jongeren over de problemen die wij ervaren en over mogelijke oplossingen. Het was een veilige haven bij UNICEF, iedereen kon zijn of haar verhaal kwijt. Ik hoop dat u onze ideeën inspirerend vindt en daardoor ook over zal gaan tot actie, want dat is zeker mijn doel met Speak up: actie! Samen komen we ergens waar je alleen niet kunt komen!

**Lisa (16 jaar), deelnemer Speak up**



# Introductie

Wat vinden wij jongeren belangrijk? Waar maken we ons druk om? Waar moet de overheid mee aan de slag? Welke kansen zien wij? Met het UNICEF jongerenparticipatieproject Speak up geven wij, jongeren van 13 tot 18 jaar, hier antwoord op. Ook al mogen wij nog niet stemmen, volgens het VN-Kinderrechtenverdrag hebben wij het recht om onze mening te geven en het recht om gehoord te worden. Wij laten van ons horen met dit Jongerenadvies dat we zelf hebben samengesteld.

Via social media vroeg UNICEF ons te delen wat wij belangrijk vinden. Meer dan 200 jongeren stuurden een inzending in. Drie onderwerpen sprongen eruit: mentaal welzijn, klimaat en gelijke kansen. Dit zijn de thema's die bij ons het meest leven.

Tijdens de Speak up groepsgesprekken spraken 36 jongeren met elkaar over deze thema's en kwamen we tot de kern van ons Jongerenadvies dat in dit rapport beschreven staat. We toetsten de standpunten met onderzoeksbureau PanelWizard onder een representatieve groep jongeren in Nederland en daaruit bleek dat jongeren in Nederland dit Jongerenadvies steunen.

Wij jongeren hebben recht om invloed uit te oefenen op onze omgeving, op beleid dat ons nu raakt en onze toekomst. Wij hebben het recht om gehoord te worden, maar velen van ons voelen zich niet serieus genomen door de politiek. Met Speak up hebben wij de kans gekregen om van ons te laten horen. Wij vragen u om ons Jongerenadvies met aandacht te lezen, om deze onderwerpen uit het rapport hoger op de agenda te zetten en vooral om met jongeren in gesprek te gaan over deze thema's.

'Dit is wat wij belangrijk vinden. Dit zou wat ons betreft absoluut de prioriteit moeten krijgen van de overheid. Onze belangrijkste punten en adviezen gaan over mentaal welzijn, klimaat en gelijke kansen'

# Het Jongerenadvies

- 1. Prestatiedruk** heeft een negatieve invloed op de mentale gezondheid van jongeren. Daarom moet er op school minder focus liggen op toetsen en meer nadruk op talentontwikkeling.
- Het is belangrijk dat er meer openheid, begrip en kennis komt bij iedereen over **mentaal welzijn** zodat oud, jongen ook toekomstige generaties beter begrepen en geholpen worden en mensen zoveel mogelijk mentaal gezond zijn.
- 3. Discriminatie en vooroordelen** leiden ertoe dat sommige leerlingen worden onderschat en een verkeerde beoordeling krijgen. Door meer bewustwording hierover te creëren onder leraren en leerlingen krijgen leerlingen betere kansen.
- 4. Professionele hulp zoeken** kan voor jongeren als een grote stap voelen, daarom is het van groot belang dat er laagdrempelige hulp komt voor jongeren die in een moeilijke situatie zitten.
- 5. Klimaatbewustzijn** onder volwassenen is onder de maat. Het bewustzijn over de eigen invloed op het klimaat moet worden vergroot onder mensen van 18 tot 65 jaar oud.
- De overheid moet meer doen om de **milieuvervuiling** van grote bedrijven tegen te gaan.



# 01

## Mentaal welzijn

### Prestatiedruk

**Prestatiedruk heeft een negatieve invloed op de mentale gezondheid van jongeren. Daarom moet er op school minder focus liggen op toetsen en meer nadruk op talentontwikkeling.**

We maken ons het meeste zorgen over de prestatiedruk die veel jongeren ervaren op school. We hebben het gevoel dat we moeten presteren, in plaats van ontwikkelen. Sommige mensen denken dat prestatiedruk om iets kleins gaat, en dat het allemaal wel goed komt. De een gaat ook makkelijker om met druk dan de ander. Maar wat voor de een iets kleins is, is voor de ander iets groots. Prestatiedruk heeft grote invloed op veel van ons. Het zorgt voor ongezonde stress en het heeft een negatieve invloed op onze mentale gezondheid. Met mentale gezondheid bedoelen we dat je lekker in

je vel zit. Door minder focus te leggen op toetsen en het halen van hoge cijfers, en juist meer focus te leggen op leerlingen ruimte geven om hun eigen talenten te ontdekken en te ontwikkelen, kunnen we de problemen die gepaard gaan met prestatiedruk aanpakken.

De hoeveelheid toetsen die we moeten maken beïnvloeden onze prestatiedruk. Wanneer we te horen krijgen dat we over twee weken een toets hebben, ervaren we druk. Als je elke week een toets hebt, loop je altijd op je tenen. Het leren voor een toets geeft stress. En de toets maken geeft ook stress. En uiteindelijk is al die spanning voor niks want wat leer je nou eigenlijk van een toets? Meestal vergeten we al snel veel van de leerstof. We ervaren dus veel stress, terwijl we het nut er niet van inzien. Een ander probleem van de toetscultuur is dat de nadruk ligt op het halen van hoge cijfers. Heb je geen goed cijfer, dan ken je de leerstof dus niet goed genoeg. Dat kan het gevoel geven dat jij niet goed genoeg bent. We willen goede cijfers halen omdat dit leidt tot een beter schooladvies, tot betere kansen. Dit voert de druk op. Veel jongeren gaan zichzelf dan nog meer pushen. We zien dat steeds meer jongeren last krijgen van faalangst en black-outs. Hun schoolresultaten gaan hierdoor achteruit. Zo ontstaat er nog meer druk om goed te presteren. Wij zien dit om ons heen, maar ook andere organisaties zoals LAKS spreken zich hier al langere tijd over uit.

**'Je leert eigenlijk alleen maar om een voldoende te halen op je toets. De aandacht zou juist moeten liggen op kennis opbouwen en van je fouten leren, maar toetsen worden meestal niet met aandacht nabesproken. Sowieso moet je leerlingen beter motiveren, want als alles van een cijfer afhangt dan kan de moed snel in de schoenen zakken. Toetsen zijn bovendien een momentopname. Als je dat moment verpest is het heel moeilijk om je cijfer op te halen. Bij Frans had ik bijvoorbeeld voor de toets veel stress waardoor ik tijdens de toets helemaal dichtklapte uit angst om een onvoldoende te halen. Dat lage cijfer geeft niet goed weer wat ik kan en weet'**  
(jongere, 15 jaar)

Als er minder focus wordt gelegd op toetsen en examens, kan de docent meer tijd vrij maken om ons beter te leren kennen. We zouden graag zien dat er meer wordt gekeken naar wie wij individueel zijn, en wat wij nodig hebben om ons te ontplooien. Het gaat nu alleen maar om de cijfers die we halen, en of we wel overgaan naar het volgende schooljaar en welke studie we willen gaan doen. We moeten ons allemaal aanpassen. Maar we zouden willen dat het system zich meer aanpast aan ons, en onze individuele behoeftes dient. We zouden graag op school meer de ruimte krijgen om aan de slag te gaan met dingen waar wij persoonlijk veel interesse in hebben. Hoe mooi zou het zijn als we op school en in onze jonge jaren onze unieke individuele talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen? Volgens het VN-Kinderrechtenverdrag hebben we hier ook recht op. Maar op dit moment gaat het niet om onze talenten, het gaat om de cijfers. Wij willen onze talenten nu al kunnen inzetten en benutten. Daar kan de hele maatschappij profijt van hebben. Wij willen graag ons steentje bijdragen. Wanneer een leerling meer ruimte krijgt om op school zijn of haar talent te ontwikkelen, dan zorgt dit er ook voor dat je lekkerder in je vel te zit. Werken aan iets dat je interesseert én ertoe doet is beter voor je mentale welzijn dan leren voor een toets waarvan je de noodzaak niet inziet.

Meer persoonlijke aandacht van docenten is noodzakelijk. Het is heel belangrijk dat zij ons meer persoonlijk leren kennen. Dit is met name fijn voor leerlingen die iets hebben meegemaakt en in de knoop zitten met zichzelf. Het is belangrijk dat dit op tijd wordt gezien, zodat leerling op tijd de nodige steun kunnen krijgen. Zie hiervoor ook ons Jongerenadvies statement vier.

Verder vinden we het heel belangrijk dat we het begrip "hoog" en "laag" opgeleid in het verleden laten. Want ook dit heeft invloed op prestatiedruk en mentaal welzijn. Zo wordt er bijvoorbeeld druk gelegd op vwo'ers doordat docenten zeggen dat er veel van hen verwacht wordt omdat ze hoog worden opgeleid, en jongeren op het vmbo kunnen het gevoel hebben dat ze minder waard zijn omdat ze lager worden opgeleid. Dit is onnodig en niet goed voor je ontwikkeling. We zouden het moeten hebben over "praktisch en theoretisch" opgeleid worden.



'Op de basisschool moet minder druk liggen op het niveau dat je in de toekomst gaat doen op de middelbare school. Ik heb altijd te horen gekregen dat je nog via omwegen naar het VWO kunt doorstromen of naar de universiteit. Hier zou de nadruk helemaal niet op moeten liggen, want of dat je nou MAVO, HAVO of VWO gaat doen dat zou niks uit moeten maken dus so be it!' (jongere, 16 jaar)

## Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing:

### Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing zijn:

- **Minder toetsen** en loslaten van de toetscultuur.
- **Meer focus op de vaardigheden** van leerlingen in plaats van de momentopname van toetsen.
- **Meer ruimte voor persoonlijke interesses** en talentontwikkeling van leerlingen.
- **Meer maatwerk op scholen.** Wanneer een leerling het gevoel heeft een vak liever op een ander niveau te doen, dan zou dit mogelijk moeten zijn. Hierbij is het ook belangrijk dat leerlingen op de hoogte zijn van deze mogelijkheid.
- **Een beter loopbaan- en oriëntatiebegeleidingstraject (LOB).** In plaats van af en toe een lange vragenlijsten invullen op de momenten dat je een belangrijke keuze moet maken, zou er een doorlopend traject moeten zijn van de brugklas tot het eindexamenjaar waarbij je de mogelijkheid krijgt om jezelf beter te leren kennen.
- **Duidelijke informatie** op school over waar leerlingen terecht kunnen voor hulp wanneer ze **niet lekker in hun vel zitten.**
- **Laat de mentor vaker "inchecken"** bij leerlingen om erachter te komen of er nog vragen zijn en te kijken hoe het met de leerling gaat.
- **Inzet van anonieme enquêtes over het welzijn van leerlingen rond op school.** Op deze manier kan de school inventariseren hoe het gaat met leerlingen. In de vragenlijst moeten ook vragen over prestatiedruk gesteld worden en moeten leerlingen de mogelijkheid krijgen om advies aan de school te geven.



## Meer openheid

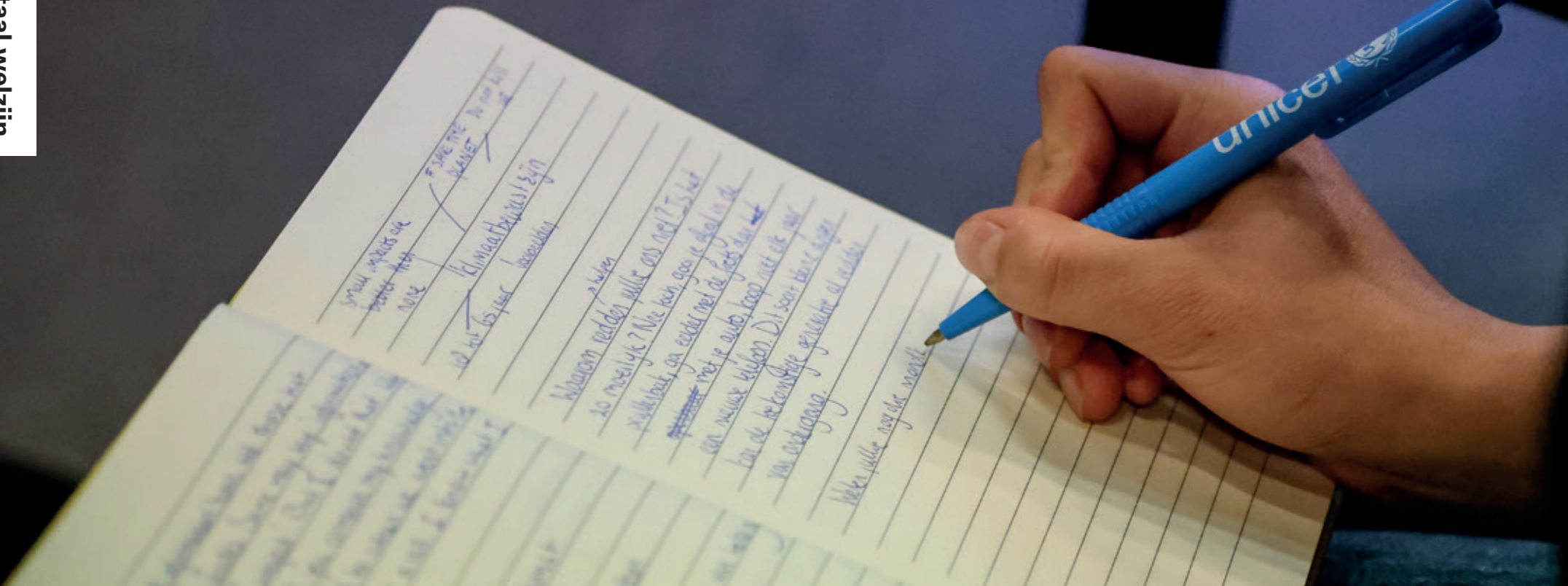
**Het is belangrijk dat er meer openheid, begrip en kennis komt bij iedereen over mentaal welzijn zodat oud, jong en ook toekomstige generaties beter begrepen en geholpen worden en mensen zoveel mogelijk mentaal gezond zijn.**

Het gaat niet goed met het mentaal welzijn onder jongeren. Daar moet iets aan veranderen. We maken ons grote zorgen om het taboe op mentale problemen en het gebrek aan kennis en begrip. Veel van ons ervaren mentale problemen. We ervaren stress, depressieve gevoelens of kunnen moeite hebben met onze emoties. Maar wij durven daar niet altijd open over te spreken. We merken dat mensen vooroordelen hebben, of ze voelen zich niet op hun gemak bij dit

soort onderwerpen. Mensen snappen niet altijd dat je mentale welzijn beïnvloedt hoe jij je gedraagt. Het taboe op mentale problemen staat ons in de weg om de hulp te krijgen die we nodig hebben.

Wij merken om ons heen dat er grapjes worden gemaakt over mentale problemen of dat er wordt gezegd dat we te jong zijn om "dat soort gevoelens" te hebben. Ook denken sommige mensen dat de oorzaak van mentale problemen bij jezelf ligt. Maar laten we eerlijk zijn, dit overkomt je net als een gebroken been je overkomt. Kortom, we moeten het taboe doorbreken. Het zou de normaalste zaak van de wereld moeten zijn om open over je gevoelens te kunnen praten, zonder bang te zijn dat er over je geroddeld wordt. We zijn allemaal mensen met gevoelens. We zouden ervoor elkaar moeten kunnen zijn. Erover praten helpt wanneer je niet lekker in vel zit. Het taboe staat de hulp die je nodig hebt gigantisch in de weg.

**"Op school merk je vaak dat als het niet goed gaat met iemand, dat ze niet zo goed weten wat ze moeten doen. Of je durft geen hulp te zoeken omdat je je schaamt of je weet gewoon niet waar je naartoe moet gaan voor hulp. Dat is een groot probleem."**



**'Ik merk bij mij op school dat iedereen zichzelf probeert voor te doen naar het door de samenleving gekozen 'perfecte plaatje'. Iedereen draagt hetzelfde, iedereen doet dingen om stoerder over te komen. Hierdoor loopt iedereen eigenlijk een beetje op zijn teentjes om er maar tussen te passen, terwijl ze misschien van binnen helemaal kapotgaan'**  
(jongere, 16 jaar)

**Doordat je er niet over wilt praten, stapelen alle problemen zich alleen maar op. Zo ontstaat er een doos vol problemen in je hoofd"** (jongere, 16 jaar)

Voor sommige jongeren is het ook moeilijk om met hun ouders over dit onderwerp praten. Veel vaders en moeders willen dat hun kind sterk is, en de meeste kinderen willen hun ouders niet teleurstellen, of willen niet dat hun ouders zich zorgen maken. Het is een geweldige kans voor onze toekomst en toekomstige generaties als er meer openheid is over mentale problemen. We geloven dat dit op latere leeftijd ook het aantal burn-outs kan verminderen. Veel burn-outs komen immers doordat mensen niet goed kunnen omgaan met mentale klachten. Hoe jonger je daarmee leert omgaan, hoe beter. Het is belangrijk dat mensen begrijpen dat ook jongeren last kunnen hebben van mentale problemen, en dat mentale problemen net zo belangrijk zijn als fysieke klachten. Het probleem rondom mentaal welzijn is enorm, en wij vinden dat de overheid hier een rol in moet spelen om dit aan te pakken.

## Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing:

- **Ervoor zorgen dat goede zorg voor mentaal welzijn echt toegankelijk is**, door bijvoorbeeld voorlichting, hulp en ervaringsdeskundigen op school. Jongeren moeten goed geïnformeerd worden waar zij terecht kunnen voor hulp, en dit moet makkelijk zijn. Zie hiervoor ook statement 4 in het Jongerenadvies en het onderzoek Geluk onder Druk van UNICEF.
- **Mogelijk maken dat op scholen openlijk gesproken wordt over moeilijke onderwerpen**. Iedereen zou standaard op school moeten leren over mentaal

welzijn. Wat is het? Wat kun je doen als je niet lekker in je vel zit? Wat kun je voor een ander doen? En waar kun je terecht voor hulp? Dat moet vanaf de basisschool al aandacht voor zijn.

- **Naast school, ook in de bredere samenleving meer voorlichting om het taboe te doorbreken**. Bijvoorbeeld via campagnes op televisie, radio of posters.





# 02

## Gelijke kansen

### Talenten onderschat, vooroordelen en discriminatie

**'Discriminatie en vooroordelen leiden ertoe dat sommige leerlingen worden onderschat en een verkeerde beoordeling krijgen. Door meer bewustwording hierover te creëren onder leraren en leerlingen krijgen leerlingen betere kansen'**

Wij maken ons zorgen dat discriminatie en vooroordelen ervoor zorgen dat de potentie van vele jongeren niet wordt benut. Dit leidt tot ongelijke kansen in het onderwijs. Wij zijn van mening dat nog lang niet iedereen weet dat onder advisering in het onderwijs in veel gevallen komt door vooroordelen en discriminatie. Hierdoor krijgen jongeren die bijvoorbeeld in armoede opgroeien of een niet-Westerse achtergrond hebben niet dezelfde kansen als leeftijdsgenoten. Voor sommigen geldt dat zij in een moeilijke thuissituatie zitten, maar dat mag de kansen van deze jongeren niet in de weg zitten. Dat vinden wij erg oneerlijk. Als iemand door een verkeerde beoordeling niet op de juiste plek zit, kan deze jongere zich niet optimaal ontwikkelen. We vinden het belangrijk dat de overheid dit probleem meer erkent en onmiddellijk aanpakt.

Sommige leerlingen krijgen dezelfde cijfers maar toch een ander schooladvies. Dit zien wij wel eens om ons heen. Dit voelt onrechtvaardig. Het werkt ook heel demotiverend als je talent niet gezien wordt. We zien dat onder advisering vaak iets doet met het zelfvertrouwen van leerlingen, wat ook hun kansen belemmert. Het is dus belangrijk dat leerlingen echt goed beoordeeld worden op hun talenten.

We geloven dat het nodig is om meer bewustwording te creëren onder zowel docenten als leerlingen over hoe discriminatie en vooroordelen kunnen leiden tot ongelijke

**'Je leert eigenlijk alleen maar om een voldoende te halen op je toets. De aandacht zou juist moeten liggen op kennis opbouwen en van je fouten leren, maar toetsen worden meestal niet met aandacht nabesproken'**

kansen in het onderwijs. Er zijn veel mensen die persoonlijk geen last hebben van discriminatie en vooroordelen. Deze mensen zijn zich vaak niet genoeg bewust van het probleem en zijn soms juist onbewust onderdeel van het probleem. Hier moeten we het meer over hebben met elkaar. Dat is volgens ons het begin. Dit kan tijdens mentorlessen, studiedagen of thema-avonden. Al op de basisschool zouden kinderen moeten leren over wat discriminatie is en hoe je vooroordelen kunt voorkomen. Docenten moeten ook getraind worden, zodat zij zich meer bewust worden van hun eigen vooroordelen en leerlingen eerlijk kunnen beoordelen in hun schooladviezen. We moedigen docenten aan om het gesprek aan te gaan met leerlingen waarvan zij vermoeden dat zij thuis in een moeilijke situatie zitten, en juist de potentie te zien van deze leerlingen die het met de juiste steun ver kunnen schoppen. Het zou mooi zijn als leerlingen geholpen worden zodat zij op hun niveau kunnen presteren, en niet anders worden beoordeeld vanwege hun omstandigheden of vanwege heersende vooroordelen.

**“Als een leerling bijvoorbeeld slecht sprekende ouders heeft met een criminele vader en klein kapitaal, zal dit zeker invloed hebben op de beoordeling van het kind. Het gedrag van de ouders wordt vaak geassocieerd met de talenten van het kind, alhoewel dit helemaal niet van toepassing is”** (jongere, 15 jaar)



## Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing:

- **Kleinere klassen** zodat de leraar meer aandacht heeft voor de individuele leerlingen. Kleine klassen zorgen er bovendien voor dat het ook voor de leraar prettiger is om les te geven. Zo kan er een betere band ontstaan tussen leerlingen en docenten wat kan bijdragen aan het wegnemen van discriminatie en vooroordelen.
- **Zorgen dat student-docenten** op de PABO **zich bewust zijn van discriminatie en vooroordelen** en training krijgen hoe hier mee om te gaan als zij later docent zijn. Het Kinderrechtencollectief stelt op haar website ook dat leraren beter getraind moeten worden omdat onderzoek aantoonde dat lhbtq+ leerlingen en leerlingen met een migratieachtergrond vaker door leraren gediscrimineerd worden.
- **Dat je alleen omgaat met je ‘eigen’ groep in het onderwijs tegengaan** om discriminatie aan te pakken en kansenongelijkheid te voorkomen.





## Hulp vragen en krijgen

**Professionele hulp zoeken kan voor jongeren als een grote stap voelen, daarom is het van groot belang dat er laagdrempelige hulp komt voor jongeren die in een moeilijke situatie zitten.**

Als je als jongere in een moeilijke thuissituatie zit, kan de drempel erg hoog voelen om hulp te vragen. Terwijl je soms wel hulp nodig hebt om dezelfde kansen als andere jongeren te krijgen. Als er om hulp gevraagd wordt komen jongeren soms terecht in een hele molen aan professionele hulp wat als intimiderend kan worden ervaren en ook niet altijd gelijk nodig is. Leerlingen die in een moeilijke situatie zitten willen juist op een laagdrempelige manier om hulp kunnen vragen. Een beetje extra steun, zodat ze hun schoolwerk beter kunnen doen, schoolspullen kunnen kopen of gewoon wat advies krijgen van een betrouwbaar iemand is vaak al voldoende. In veel gevallen is dit nu de mentor. Maar als je als leerling geen goede band hebt met je mentor, dan ga je toch niet zo snel de stap zetten om daarmee te praten. Het zou fijn zijn als mentoren beter getraind worden in deze rol, en juist zorgen dat ze heel benaderbaar zijn. En ook weten waar zij extra hulp kunnen inschakelen als dat nodig is. Maar ook voor de leerling is het belangrijk om te weten wat voor hulp er is. Stel je voor, je hebt geen geld voor schoolspullen, dan is het fijn als je weet welke regelingen er zijn zodat je weet dat je om hulp kunt vragen en die stap ook sneller neemt. Op de basisschool is de vertrouwensband vaak meer aanwezig met de juf of meester. Op de middelbare school is dit toch voor veel van ons anders.

**“Wat ik merk in mijn omgeving, als je hulp nodig hebt of vraagt dan komt er gelijk een heel ding op en worden je ouders gebeld. Ik heb twee mentoren. De een zou ik nooit naartoe gaan, want die vind ik niet zo prettig. Toen ik overspannen was ben ik uiteindelijk toch naar mijn andere mentor gestapt omdat ik daar een goede band mee had. Die schakelde de schoolpsycholoog in die niet gelijk mijn ouders erbij haalde. Dat was heel prettig. Maar dit is niet voor iedere leerling zo geregeld. Het ligt er echt aan welke band je hebt met je mentor”** (jongere, 16 jaar)

'Toen ik 14 jaar oud was werd ik uit huis gezet met mijn moeder en broer. Op hetzelfde moment had mijn school me van school af gestuurd. Ik had eerder gevraagd om ondersteuning voor de problemen die ik had met mijn thuissituatie, maar daar kreeg ik geen reactie op. Na de zomervakantie had ik geen nieuwe school. Toen ik naar mijn oude ging werd ik weggestuurd. Toen heb ik tot december, terwijl ons gezin ook zonder huis zat, geen school gehad. Een nieuwe school

vinden was aan mij, werd mij verteld. Dit lukte uiteindelijk in december. Vervolgens werd ik door de Leerplicht aangeklaagd omdat dat ik drie maanden lang gespijeld zou hebben. Uiteindelijk heb ik die rechtszaak gelukkig gewonnen. Maar dat ik maandenlang niet naar school mocht en uiteindelijk op mijn vijftiende voor de rechter moest verdedigen dat ik niet had gespijeld, was voor mij een hele moeilijke periode' (jongere, 16 jaar)



# Speak up!

## Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing:

- Het zou goed zijn als voor alle jongeren **begeleiding of coaching makkelijk beschikbaar is**.
- **Training aan mentoren** in het aangaan van een **vertrouwensband** met leerlingen.
- Zorgen dat jongeren weten **waar zij met welke hulpvraag terecht kunnen** (bijvoorbeeld waar je terecht kan als je hulp nodig hebt op het gebied van geld of mentale hulp). Er bestaan al veel voorzieningen, maar jongeren weten deze niet altijd te vinden.
- **Scholen spelen een belangrijke rol** om begeleiding, coaching en/of (psychische) hulp voor jongeren meer toegankelijk te maken. Door bijvoorbeeld **voorlichting, hulp en ervaringsdeskundigen op school aan te bieden**.
- Naast meer laagdrempelige hulp moet er ook **wat gebeuren aan de onmenselijk lange wachtrijen voor professionele hulp** bij de huidige instanties.





# 03

## Klimaat

### Klimaat- bewustzijn bij volwassenen

**Klimaatbewustzijn onder volwassenen is onder de maat. Het bewustzijn over de eigen invloed op het klimaat moet worden vergroot onder mensen van 18 tot 65 jaar oud.**

Wij maken ons zorgen dat volwassenen de gevolgen van klimaatverandering niet goed inzien, terwijl wij hier meer bewust van lijken te zijn. Het gevoel van urgentie lijkt meer aanwezig te zijn bij ons. Eén probleem: wij zijn niet degene die invloedrijke beslissingen kunnen nemen over het klimaat. Er wordt wel eens gezegd dat wij de toekomst zijn. Maar dit klimaatprobleem kan niet wachten totdat wij in de posities zitten om de nodige stappen te zetten. En ook al zijn wij jong, wij hebben hier wel iets over te zeggen. Het gaat over ons leven nu, en in de toekomst. Het gaat over het leven van iedereen. Onze zorgen hierover moeten meer serieus worden genomen. Soms hebben we het idee dat volwassenen niet genoeg naar ons luisteren omdat zij er minder persoonlijk belang bij hebben. Zij zullen immers in mindere mate te maken hebben met de gevolgen van klimaatverandering die boven ons hoofd hangen. De macht zou daarom niet volledig in de handen van volwassenen moeten liggen. Ook wij jongeren hebben het recht om invloed te hebben.

Het niet-duurzame gedrag van ons allemaal moet veranderen om de aarde leefbaar te houden. Met name volwassenen zitten in de positie om écht iets te doen. Niet alleen op grote schaal in de politiek, maar ook thuis. Denk aan de keuze om in een duurzaam huis te wonen, elektrisch te rijden, afval te scheiden, en duurzame vakanties te boeken. Maar we zien ook dat veel jonge-

ren bewuster moeten worden van hun gedrag en meer kunnen leren over wat zij kunnen betekenen voor het klimaat.

Hoe langer we wachten, hoe meer geld het gaat kosten en hoe moeilijker het wordt om dit levensbedreigende probleem aan te pakken. We hebben het idee dat veel mensen ergens wel weten dat het klimaatprobleem een serieuze bedreiging is, maar het leidt niet tot de nodige acties. Mogelijk omdat het probleem te groot lijkt. Of een gedane zaak lijkt. Daarom is het belangrijk dat de overheid zorgt voor meer bewustwording, dat ook ons gedrag moet beïnvloeden. En daarbij zou de overheid ook beter moeten laten zien welke kansen er zijn voor het klimaat. Laat zien wat we voor elkaar kunnen krijgen als we nu samen grotere stappen zetten!

**'Je moet bijvoorbeeld als consument super waakzaam zijn om ook maar een beetje milieubewuster te worden. En als je als gezin bijvoorbeeld subsidie voor zonnepanelen wil, moet je je door een ontzettende bureaucratie heen werken. Duurzaam doen is altijd de moeilijkere of duurdere optie. De overheid zou de duurzame optie de makkelijkere moeten maken, in plaats van de burger met super veel moeite op te zadelen als ze milieuvriendelijker willen zijn'**  
(jongere, 16 jaar)



## Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing:

- **Vaker communicatiecampagnes voeren om de urgentie van het klimaatprobleem duidelijker te maken** onder volwassenen en daarbij laten zien welke acties wij allemaal kunnen nemen om het probleem aan te pakken. Ook moet hierbij duidelijk worden welke resultaten we samen kunnen behalen.
- **Duurzame energie aantrekkelijk maken** voor gezinnen.
- **Openbaar vervoer aantrekkelijker maken.** Bijvoorbeeld door treinen en bussen vaker te laten rijden of het openbaar vervoer goedkoper te maken met bijvoorbeeld kortingsacties.
- Het **duurder maken** van sterk **vervuilende kerosine** voor vliegtuigmaatschappijen.
- **Vleesvervangers goedkoper maken** en de bio-industrie inperken.
- **Meer lokale producten** in supermarkten verkopen.
- **Meer openbare afvalscheidingsbakken** beschikbaar stellen om milieuvuiling tegen te gaan.



## Rol van grote bedrijven

**De overheid moet meer doen om de milieuvervuiling van grote bedrijven tegen te gaan.**

Wij mensen leven van de natuur, dus die moeten we ook onderhouden. Dat doen we nu lang niet goed genoeg. De temperatuur stijgt en de weersverschijnselen worden extremer. Wij maken ons grote zorgen over de vervuiling van grote bedrijven op het milieu. Uit de publieksmonitor Klimaat & Energie 2021 bleek dat mensen boven de achttien jaar vinden dat bedrijven en de overheid meer moeten doen om klimaatverandering tegen te gaan. Wij jongeren onder de achttien sluiten ons hierbij aan. Bedrijven moeten meer doen om hun vervuiling drastisch te verminderen. En de overheid moet meer doen om bedrijven aan te pakken en te helpen om duurzamer te opereren. We kunnen namelijk helaas niet op bedrijven rekenen om dit uit zichzelf goed te doen. Het gaat bedrijven vaak vooral om winst. De focus ligt op geld verdienen, en duurzaam opereren is vaak kostbaar. Bedrijven gaan niet de nodige maatregelen nemen voor het milieu als dit hun winst benadeelt. Daarom is het belangrijk dat de overheid zich bemoeit met deze grote bedrijven en hen nog veel meer stimuleert en helpt om duurzame keuzes te maken. We vinden het enorm teleurstellend dat dit nu nog te weinig gebeurt. Nederland is een klein land, maar we zijn een van de grootste vervuilers in Europa. Dat vinden wij teleurstellend.

**'Veel bedrijven zijn de laatste paar jaren gewicht naar een "milieuvriendelijker" beleid, door bijvoorbeeld verpakkingen van plastic naar karton te veranderen. Dit zetten ze dan natuurlijk ook groot op de verpakking, zodat mensen zich beter voelen bij het maken van hun "milieuvriendelijkere keuze". Maar hoe kan ik eigenlijk weten of dit bedrijf niet gewoon liegt op de verpakking? Op sociale media kom je vaak genoeg foto's tegen van kartonnen verpakkingen die eigenlijk aan de binnenkant nog steeds plastic zijn'** (jongere, 15 jaar)



## Ideeën die wij hebben die kunnen bijdragen aan de oplossing:

- Net zoals in sommige andere landen, **zorgen voor rechten voor de natuur** (zodat bijvoorbeeld oerwouden of rivieren beter beschermd kunnen worden).
- Een concreet idee is om de rivier **De Maas natuurrechten te geven**. Hiermee komen duidelijke regels waarmee vervuiling voorkomen wordt. De Maas is een enorm plastic-vervuilende rivier in Nederland en Vlaanderen.
- **Zorgen voor betaling naar verhouding**. Mensen, bedrijven en landen die meer vervuilen gaan in verhouding meer betalen.
- **Het openbaar vervoer groener maken**. Bijvoorbeeld met meer elektrisch rijdende bussen.
- **Investeren in groene energie** en zorgen voor banen in de groene sector.
- **Duurzame verpakkingen** van producten **stimuleren**.
- **Banen creëren** in sectoren die **bijdragen aan duurzaamheid** en het tegengaan van klimaatverandering.



# Wat vinden jongeren nog meer belangrijk?

'Lessen en voorlichting over lgbtq+ moeten verplicht worden voor iedereen op school'  
(jongere, 16 jaar)

'Het racisme in Nederland moet veranderen. Als kind al nare dingen gehoord op straat'  
(jongere, 16 jaar)

'Jongeren moeten ook kunnen vertellen wat hun mening is. Daarvoor zou je je niet hoeven te schamen'  
(jongere, 13 jaar)

# Speaak wup!

'Ik vind het belangrijk dat vrouwen gelijk staan aan mannen en dat ze veilig over straat kunnen'  
(jongere, 14 jaar)

'Er moeten meer hangplekken komen, ze worden allemaal weggehaald'  
(jongere, 13 jaar)

'We zouden meer moeten leren over hoe UNICEF & de VN precies werken en hoe wij hierbij kunnen helpen'  
(jongere, 16 jaar)

'Ik vind het belangrijk dat jongeren geaccepteerd worden in de samenleving waarin we nu leven'  
(jongere, 17 jaar)

'Ik maak me zorgen om de dieren die worden gebruikt om make-up te testen'  
(jongere, 14 jaar)

'Racisme in Nederland en overal moet stoppen. Ik vind het belangrijk dat iedereen zichzelf mag zijn'  
(jongere, 16 jaar)

Naast de onderwerpen mentaal welzijn, klimaat en gelijke kansen, lieten jongeren weten zich ook druk te maken over andere thema's. Dit zijn een aantal van de inzendingen die UNICEF ontving na de uitvraag op social media:

**'Ik vind het onder andere belangrijk dat Nederlanders meer worden betrokken bij de Europese Unie'**

(jongere, 15 jaar)

**'Er moet meer aandacht komen voor Palestina!'**

(jongere, 12 jaar)

**'Zorg voor de beschikking van menstruatieproducten op school (gelieve bij de wc's) voor gebruik voor meiden'** (jongere, 15 jaar)

**'Wat ik belangrijk vind? Mensenrechten! De politiek wacht veel te lang af met grote schendingen aanpakken'** (jongere, 14 jaar).

**'Er moet meer hulp naar ontwikkelingslanden om te zorgen dat kinderen onderwijs kunnen krijgen'** (jongere, 17 jaar)

**'Ik vind dat er meer gekeken moet worden naar kinderen hun thuissituatie ook al lijkt het perfect'**

(jongere, 17 jaar)

**'Geen chemische zoetstoffen in frisdrank'**

(jongere, 17 jaar)

**'Meer bomen en natuur'**

(jongere, 14 jaar)

**'Ik vind het heel belangrijk dat alle kinderen lekker kunnen sporten, ook al hebben ze een beperking'**

(jongere, 13 jaar)

**'Meer plekken om te chillen of te sporten zijn nodig. Ook vind ik het belangrijk dat gezond eten goedkoper wordt'**

(jongere, 14 jaar)

**'Uiteindelijk laten we mensen stikken die hulp nodig hebben. Gemeentes hebben moeite met hulp bieden'** (jongere, 15 jaar)

**'Op onze school zijn hoofddoeken verboden. Ik zou willen dat dit verandert'**

(jongere, 15 jaar)



## Spoken word vertaling van het Jongerenadvies door Benzokarim & Daniëlle Zawadi in samenwerking met de jongeren van UNICEF Speak up

### Weet jij het al?

Wat wil je later worden? Vroegen ze in groep 5  
Wat wil je later worden? Dat vragen ze nog steeds.

### Weet jij het al?

Weet jij je keuzes al?  
Weet jij hoelang de temperatuur hetzelfde blijven zal?  
En zo niet, vragen ze je harder te werken.  
Langer te leren.  
Alles om niet in abnormaal te verkeren.  
En waarvoor nou precies?  
Een cijfer. Een door school bepaalde leefwijzer.  
Een notie. Probeer het te doen zonder concentratie

### Weet jij het al?

Ik vroeg om hulp, maar moest wachten.  
En elke keer als ik wacht, waar blijf je?  
Jij beslist wat ik tot me neem, maar vergeet hoe ik klink.  
Ik schreeuw het uit, jij weet me te dempen.  
Ik krop het in, terwijl jij je blijft uiten.  
Mijn stem is te zacht, jij treedt ermee naar buiten.  
Wij zijn niet hetzelfde.  
Jouw taak is om mij te helpen.  
Wij zijn niet hetzelfde

Wat gaat mijn achternaam me kosten?  
Geloof mij niet op mijn blauwe ogen, geloof mij  
niet op mijn blonde haren.  
Op mijn achternamen, die de straten dragen.  
Geloof me niet op mijn privileges, wat  
mijn boeken meegeven.  
Geloof mij niet op mijn herengrachten,  
op mijn schepen, op de ruimte die we innemen.  
Geloof me niet op mijn witte scholen,  
op mijn borrels.  
Geloof me op mijn woord

### Weet je het al?

Of het koraal dood is, het moraal dood is.  
Of dat dit normaal is?  
Om zuurstofmeters in je huis te hangen, of  
in een koepel wonen om jezelf te beschermen  
tegen bestraling  
Zo straal je niets uit.  
Blijven de gesprekken gedoofd.  
Niet zoals de bosbranden.  
We zitten nu op het randje

Ik ben de afdruk van. Niet de nadruk op.  
Ik ben slechts een gedeelte van wat was.  
Als ik de toekomst, red me dan.  
Als het me toekomt, help me dan.  
De druk op mijn rug, het gebrek aan lucht.  
Elke keer als ik hap, bijt het.  
Des te langer ik wacht, blijft het

### Weet jij het al?

Hoog gescoord maar laag geschat.  
Vind je dan niet dat ik in het  
plaatje pas?  
Volg jezelf, blijf jezelf.  
Behalve als het anders is.  
Volg jezelf, blijf jezelf.  
Maar moet dat meer  
of minder?

Voordeel door positieve  
vooroordelen.  
Ik stelde de vraag,  
waarom zij wel en ik niet?  
Niets geen kleurenblind,  
ik wil dat je het verschil ziet.  
Dat je mij ziet

Dus, hoe voel je je?  
Stressen, huilen, boos zijn.  
Wat zie je?  
Waar is de toekomst zonder ons?  
En jij?  
Ik ben er of je dat nu wil of niet.  
Wat moet je?  
Dokter, advocaat, architect,  
Wat wil je?  
Gewoon even jong zijn.  
Wat nog meer?  
Openheid over mentale gezondheid.  
Wat wil jij later worden?  
Mens.

En jij? Weet jij het al?

# Weet jij het al?



Spoken word



