Stichting De Kindertelefoon

Jaarverslag 2025



Voorwoord



2025 was voor ons een jaar vol nieuwe ontwikkelingen, mooie samenwerkingen en waardevolle gesprekken. We voerden ruim 320.000 gesprekken met kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar. Dat zijn gemiddeld meer dan 900 telefoontjes en chats per dag! Kinderen praten met ons écht over alles: van verliefdheid, vriendschap en schoolstress tot verwaarlozing, pesten en huiselijk geweld. Sinds 2021 voeren we daarnaast dagelijks zo'n 70 gesprekken met jongvolwassenen over mentale gezondheid via de Alles Oké? Supportlijn. Deze is in mei 2025 officieel ondergebracht bij het nieuwe jongerenplatform In je bol.

Lancering In je bol

Eén van de hoogtepunten van dit jaar was de **livegang van In je bol**. Samen met jongeren en de zeven initiatiefnemers – MIND Us, MIND, 113 Zelfmoordpreventie, Join Us, Transformers Community, @ease en De Kindertelefoon – creëerden we één centrale, betrouwbare online plek voor mentale gezondheid voor jongeren tussen 16 en 27 jaar. Een plek met begrijpelijke informatie, ervaringen van anderen, tips en tools om zelf verder te kunnen, suggesties voor meer gespecialiseerde laagdrempelige hulp én de mogelijkheid om direct met een vrijwilliger te praten via telefoon of chat.

Vanuit onze rol als **lead partner** werken we nauw samen met alle betrokkenen. In oktober vierden we met veel jongeren de officiële lancering in aanwezigheid van Koningin Máxima, staatssecretaris Tielen en onze samenwerkingspartners. Sindsdien bevestigen vele enthousiaste reacties hoe belangrijk toegankelijke mentale ondersteuning voor jongeren is. Met de lancering van In je bol hebben we een waardevolle stap gezet in onze missie om het praten hierover te normaliseren en jongeren handvaten te bieden om zelf stappen te kunnen zetten.

Een uitgebreide terugblik op de ontwikkeling, lancering en eerste impact van In je bol vind je in onderdeel B van dit jaarverslag.

Belang van peer-to-peer contact

We voerden dit jaar een behoefteonderzoek uit onder 8 tot 18-jarigen. Daarin werd het belang van peer-to-peer contact voor 12-plussers bevestigd. Daarmee blijft het online forum van De Kindertelefoon een belangrijke plek. In 2025 ontvingen we meer dan **5,9 miljoen unieke bezoekers** en werden ruim **40.000 posts** geplaatst. Jongeren vinden hier een veilige omgeving waar zij elkaar kunnen adviseren, steunen en herkennen.

De kracht van onze vrijwilligers

Wat mij elk jaar weer het meest trots maakt, is de enorme inzet en betrokkenheid van onze betaalde krachten en onze ruim **700 vrijwilligers**. Dankzij hen kunnen we kinderen en jongeren elke dag een plek bieden waar zij écht gehoord worden. We merken dagelijks hoe veerkrachtig zij zijn wanneer ze de ruimte krijgen om te vertellen wat hen bezighoudt. In een wereld die snel verandert —met veel prikkels, druk en online dynamiek—waar privacy en menselijk contact steeds zeldzamer worden, is het belangrijker dan ooit dat er een veilige plek is waar zij in vertrouwen terechtkunnen.

Digitale ontwikkeling

In 2025 hebben we, in samenwerking met adviesbureau PwC, een **meerjarige digitale roadmap** ontwikkeld. Gericht op het optimaal inzetten van technologische mogelijkheden (zoals AI) om **kwaliteit en veiligheid van onze dienstverlening** te borgen binnen de grenzen van de AVG. Denk aan het automatisch pseudonimiseren van herleidbare gegevens en het automatisch detecteren van het delen van persoonsgegevens, zodat we nog sneller en zorgvuldiger kunnen handelen. De podcast *Op zoek naar Marlotte* bevestigde het belang dat we hechten aan de implementatie hiervan en pakken we zorgvuldig op in 2026. Door te blijven investeren in goede ondersteuning, technologische innovatie en een open, veilige feedback cultuur gaan we er met elkaar voor zorgen dat De Kindertelefoon een betrouwbare, anonieme en veilige plek blijft voor alle kinderen en jongeren die ons nodig hebben én uiteraard voor onze vrijwilligers.

Met **dankbaarheid en trots** kijk ik terug op wat we afgelopen jaar samen hebben bereikt. Vol vertrouwen kijk ik vooruit naar wat we in 2026 verder gaan bouwen voor en mét kinderen en jongeren en samen met onze partners.

Roline de Wilde
Directeur-bestuurder Stichting De Kindertelefoon

Achter de schermen: onze organisatie

“Als Raad van Toezicht zien wij hoe groot de maatschappelijke betekenis van Stichting De Kindertelefoon is. We zien een organisatie die kwaliteit en bereikbaarheid weet te borgen voor een grote en diverse groep kinderen en jongeren. Voor al die kinderen en jongeren is er een luisterend oor. Daarnaast zijn wij trots op de professionaliteit en betrokkenheid van al die vrijwilligers en medewerkers. Met ruim 320.000 gesprekken en daarnaast de lancering van In je bol heeft de organisatie een topprestatie geleverd. Vanuit onze rol bewaken wij de koers en continuïteit van de organisatie. De maat-schappelijke opdracht om een veilige en betrouwbare plek te bieden waar ieder kind en elke jongere zich gehoord voelt, is belangrijk. De Raad van Toezicht ziet hoe, juist in een snel veranderende samenleving, deze opdracht stevig verankerd blijft.“

Agnes Jongerius – Voorzitter Raad van Toezicht De Kindertelefoon





"Als ondernemingsraad staan we dicht bij de collega’s van Stichting De Kindertelefoon. We luisteren naar wat er leeft, denken mee en brengen datgene wat nodig is onder de aandacht. In 2025 dachten we actief mee over In je bol, de inrichting van teams en een werktijdenregeling voor werkbegeleiders die goed aansluit op de praktijk en de behoeften op de werkvloer. Daarnaast maakten we medewerkerswelzijn tot een belangrijk thema, onder meer door in te stemmen met een nieuwe tool waarmee doorlopend gewerkt wordt aan een gezonde en prettige werkomgeving. Zo blijven we ons inzetten voor een organisatie waar collega's zich gezien, gehoord én ondersteund voelen. “

De Ondernemingsraad van Stichting De Kindertelefoon

“De kracht van De Kindertelefoon zit voor mij in de laagdrempeligheid en veiligheid die zij kinderen en jongeren bieden. Het is een plek waar alles gezegd mag worden, zonder oordeel, op het moment dat het kind daar zelf aan toe is. Ik vind het heel waardevol dat ik hier deel van uitmaak.”

Vrijwilliger - De Kindertelefoon



De Kindertelefoon - 2025 in cijfers

Telefoon en chat

336.000
gesprekken in totaal

920
per dag

44%
Jongens

34%
Meisjes

21%
Groepjes

1%
Andere genderidentiteit

Top 5
Gespreksonderwerpen

14%
Vrije tijd

11%
Seksualiteit

11%
Pesten

11%
Thuis & familie

10%
Emotionele problemen

43%
Overig

78% **22%**

Hier praten kinderen zoal over

- **Vrije tijd:** Kinderen die even willen kletsen uit verveling, over hun hobby, een grappig moment of sport.
- **Seksualiteit:** Vragen over zoenen of de eerste keer seks.
- **Pesten:** Gesprekken die gaan over verschillende soorten pesten, zoals fysiek, verbaal of online pesten, vanuit kinderen die gepest worden, pesters of omstanders.
- **Thuis en familie:** Van gesprekken die gaan over regels thuis tot ruzie of spanningen in het gezin.
- **Emotionele problemen:** Gesprekken over eenzaamheid, somber zijn of angsten.
- **Geweld:** Geweld wat binnenshuis of buitenshuis plaatsvindt. Fysiek geweld, emotioneel geweld, seksueel geweld tot verwaarlozing.
- **Relaties en liefde:** Contact leggen, verliefdheid, liefdesverdriet en erachter komen waar je op valt.

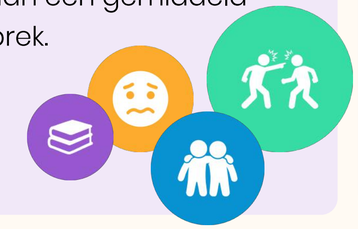
Doelgroep

10 %	8-9 jaar
45 %	10-12 jaar
34 %	13-15 jaar
11 %	16-17 jaar

Wist je dat?

Jonge kinderen vaker bellen en chatten over onderwerpen als verveling, vrijetijdsbesteding en hobby's? Terwijl 16- en 17-jarigen vaker zorgen delen over hun mentale gezondheid, van stress en spanning tot zelfbeschadiging.

Chatgesprekken gemiddeld 21 minuten duren? Dat is ongeveer vijf keer langer dan een gemiddeld telefoongesprek.



De Kindertelefoon - 2025 in cijfers

Forum

9.036.415	Paginaweergaven
5.938.726	Aantal unieke bezoekers

Actieve accounts	Aantal posts	Nieuwe topics	Aantal replies
2.915	40.358	5.333	35.025

Top 5 Thema's

37%	15%	9%	7%	7%
Seksualiteit	Emotionele problemen & gevoelens	Lichaam & gezondheid	Relaties & liefde	Sport & vrije tijd





“Juist in een tijd waarin alles snel, digitaal en efficiënt moet, is het luisteren zonder haast en zonder oordeel wat een kind nodig kan hebben.”

Vrijwilliger - De Kindertelefoon

De foto en quote zijn van verschillende vrijwilligers

Een vertrouwd luisterend oor, in een nieuwe omgeving

Vanaf 20 mei 2025 werd onze bel- en chatlijn, de Alles Oké? Supportlijn**,** ondergebracht onder het **nieuwe jongerenplatform In je bol.** Deze overgang betekende meer dan een nieuwe naam en huisstijl: met In je bol kregen we er ook een **online community** bij, waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen. Tegelijkertijd investeerden we extra in de training van onze vrijwilligers. Zij werden geschoold in het werken met de nieuwe **informatie, tools en ervaringsverhalen** op het platform, zodat zij deze actief en doelgericht kunnen inzetten in hun chat- en telefoongesprekken met jongeren. Daarnaast werden er ook extra vrijwilligers aangenomen om de nieuwe community vanaf het begin goed te modereren.

Een uitgebreide terugblik op de ontwikkeling, lancering en eerste impact van In je bol vind je in onderdeel B van dit jaarverslag.



Alles Oké? supportlijn - 2025 in cijfers

Januari 2025 t/m 19 mei 2025

Telefoon en chat

9.279
gesprekken in totaal

67
per dag

41%
Man

58%
Vrouw

1%
Andere genderidentiteit

Top 5
Gespreksonderwerpen

37%
Emotionele problemen

14%
Relaties & liefde

11%
Seksualiteit

8%
Lichaam

8%
Thuis & familie

22%
Overig

46% | **54%**

Doelgroep

34 %	18-19 jaar
27 %	20-21 jaar
20 %	22-23 jaar
19 %	24-25 jaar



In je bol - 2025 in cijfers

20 mei 2025 t/m december 2025

Telefoon en chat

15.000
gesprekken in totaal

66
per dag

43%
Man

56%
Vrouw

1%
Andere genderidentiteit

Top 5
Gespreksonderwerpen

36%
Emotionele problemen

15%
Relaties & liefde

10%
Seksualiteit

9%
Thuis & familie

8%
Lichaam

22%
Overig

48% | **52%**

Doelgroep

13 %	16-17 jaar
42 %	18-21 jaar
33 %	22-25 jaar
12 %	26-27 jaar

Website

295.481
Aantal unieke bezoekers

771.812
Paginaweergaven

Hier praten jongeren zoal over

- **Emotionele problemen:** Van eenzaamheid en in een dip zitten, tot depressie, verslavingen hulpverlening.
- **Relaties en liefde:** Gesprekken over daten, ruzie of wrijving in de relatie, seksuele oriëntatie en sociale onzekerheid.
- **Seksualiteit:** Gesprekken die gaan over seks, (mogelijke) zwangerschap of consent.
- **Thuis en familie:** Spanningen in het gezin, ouderschap of uit huis willen of gaan.
- **Lichaam:** Gesprekken over gezondheid, uiterlijk of lichamelijke aandoeningen.

Meest bezochte pagina's

- Voel jij je wel eens alleen?
- Hoe ga je om met een dip?
- Hoe ga je om met stress?
- Wat helpt je om je (weer) oké te voelen?
- Hoe ga je om met angst?

In je bol - 2025 in cijfers

20 mei 2025 t/m december 2025

Community

72.572 Paginaweergaven

32.008 Aantal unieke bezoekers

Actieve accounts	Aantal posts	Nieuwe topics	Aantal replies
146*	1385	161	1224

**uit 237 totale users zijn dit degenen met minstens 1 post*

Top 5 Meest geplaatste thema's

16% Over In je bol	**10%** Vriendschap & relaties
9% Praten over gevoelens	**9%** Je (weer) oké voelen
8% Veranderingen in je leven	

Top 5 Meest bekeken thema's

13% Liefde & seks	**12%** Over In je bol
12% Vriendschap & relaties	**8%** Praten over gevoelens
8% Je (weer) oké voelen	



Wil je meer weten over In je bol? Je vindt het terug in onderdeel B van dit jaarverslag.

“Ik vind het fijn dat ik met jongeren over alles wat hen bezighoudt kan praten en er even voor diegene kan zijn. Om even samen te zijn, naast diegene kan staan.”

Vrijwilliger - In je bol



De foto en quote zijn van verschillende vrijwilligers

BEREIKBAARHEID

Bereikbaar zijn én blijven

Zonder onze vrijwilligers achter de lijnen kunnen wij geen telefoon- en chatgesprekken voeren en onze fora niet modereren. Op basis van **jarenlange dataverzameling** zien wij patronen in de contactbehoefte van kinderen en jongeren, waarmee wij goed kunnen **voorspellen** hoeveel vrijwilligers we op welke momenten nodig hebben om de **vraag van kinderen en jongeren** goed te kunnen beantwoorden.

Dit complexe samenspel tussen vraag en aanbod zorgt voor een constante uitdaging om **voldoende vrijwilligers(uren)** op de juiste momenten in te zetten. Daarom is het **werven, opleiden, begeleiden en behouden** van vrijwilligers voor ons heel erg belangrijk. Het afgelopen jaar hebben we hier heel hard aan gewerkt, wat heeft geleid tot een groei in zowel het aantal vrijwilligers als de ingezette vrijwilligersuren. We blijven ernaar streven dat kinderen en jongeren ons kunnen bereiken op het moment dat ze daar behoefte aan hebben!





“De kracht van De Kindertelefoon is voor mij een warme en veilige omgeving in combinatie met de hele goede trainingen en begeleiding. En de bijzondere inkijkjes die je als vrijwilliger krijgt in de levens van kinderen in totaal verschillende situaties.”

Vrijwilliger - De Kindertelefoon

De foto en quote zijn van verschillende vrijwilligers

JONGERENPARTICIPATIE

Samen met jongeren: onze oren en ogen

Wat speelt er in de wereld van kinderen en jongeren? Waar hebben zij **behoefte** aan en hoe kunnen we hierop **inspelen?** Jongeren weten dit zelf als geen ander. Daarom is **jongerenparticipatie** een **onmisbaar** onderdeel van ons werk. Ook bij de ontwikkeling van In je bol stonden **jongeren centraal.** Dit platform is van begin tot eind samen met jongeren tot stand gekomen. Ze dachten mee over alle belangrijke keuzes: van de naam, uitstraling en tone of voice tot de inhoud, thema's en sfeer van het platform. Jongeren zijn hierbij niet alleen geraadpleegd, maar vervulden een **actieve rol** als co-creators. *Meer informatie over hoe we dit deden vind je in onderdeel B van dit jaarverslag.*

Jongerenpanel

Daarnaast raadplegen we, voor een breder perspectief, ons jongerenpanel van circa 50 jongeren via online vragenlijsten.





Jongerenraad De Kindertelefoon

16 betrokken jongeren tussen de 12 en 17 jaar. Zij denken actief met ons mee over onderwerpen die voor hun leeftijdsgenoten belangrijk zijn. Als onze ogen en oren in de maatschappij leveren zij waardevolle inzichten en adviezen.

Onderwerpen waarover jongeren hebben meegedacht bij De Kindertelefoon

- De bereikbaarheid van De Kindertelefoon
- Feedback en ideeën voor de nieuwe en huidige website
- Hoe De Kindertelefoon zichtbaarder kan worden onder jongeren
- Het taalgebruik van jongeren, zoals woorden en afkortingen
- Wat jongeren bezighoudt in het dagelijks leven
- Do's en don'ts voor social media en het signaleren en toepassen van trends

“Bij de Jongerenraad kan ik mijn eigen ervaringen inzetten om De Kindertelefoon beter te laten aansluiten bij de leefwereld van mijn leeftijdsgenoten, terwijl ik zelf ook nieuwe vaardigheden ontwikkel. Ik zie het als een win-win!"

Braydan

Lid jongerenraad De Kindertelefoon



“Ik heb geleerd dat De Kindertelefoon veel meer is dan chatten en bellen. Ook heb ik een mega persoonlijke groei doorgemaakt.”

Lieke

Lid jongerenraad De Kindertelefoon

Onze vrijwilligers

Onze goed opgeleide en gemotiveerde vrijwilligers voeren dagelijks **meer dan 900 gesprekken via chat en telefonie.** De meesten zijn tussen de 18 en 70 jaar oud. Ook modereren de vrijwilligers van De Kindertelefoon ons drukbezochte forum voor jongeren van 12 tot 18 jaar. Zonder onze vrijwilligers kunnen wij ons werk niet doen. Zij bieden iedere dag een luisterend oor aan kinderen en jongvolwassenen. Daarnaast zijn we ook heel trots op onze jonge vrijwilligers van 16 tot 18 jaar. Zij worden speciaal getraind om in gesprek te gaan met leeftijdsgenoten via onze jongerenchat. In 2025 hebben we bij De Kindertelefoon **391 vrijwilligers opgeleid.** Bij de Alles Oké? Supportlijn / In je bol zijn ca. 80 vrijwilligers gestart met de training, waaronder moderatoren voor de community. In totaal zetten **ruim 700 actieve** vrijwilligers zich met hart en ziel in voor De Kindertelefoon en In je bol. En daar zijn we ontzettend blij mee!

Gemiddeld draaien vrijwilligers **één dienst per week** achter onze lijnen. Tijdens hun dienst ontvangen ze zowel telefoontjes als chatgesprekken van kinderen en jongeren uit het hele land. Daarnaast kunnen vrijwilligers binnen onze organisatie doorgroeien naar **co-trainer, mentor, intervisor, terugkomchatter of forummoderator.** Voor In je bol kan een vrijwilliger zelfs direct forum(community)moderator worden. Onze vrijwilligers hebben diverse achtergronden: van een stageplek tot een zinvolle invulling tijdens het pensioen en alles wat daar tussenin zit.



Inzet werving

Elke locatie van De Kindertelefoon heeft een wervingswerkbegeleider die samen met de **wervingscoördinator** regelmatig samenkomen om kennis uit te wisselen, van elkaar te leren en elkaar te versterken. Naast de lokale inzet en (warme) contacten van onze locaties, richten we via diverse social mediakanalen **landelijke betaalde wervingscampagnes** in voor beide lijnen waarmee we meer potentiële vrijwilligers kunnen bereiken. Daarnaast hebben we verschillende interviews gegeven in lokale media over het vrijwilligerswerk. Ook hebben we dit actief onder de aandacht gebracht bij studenten via hogescholen en universiteiten.

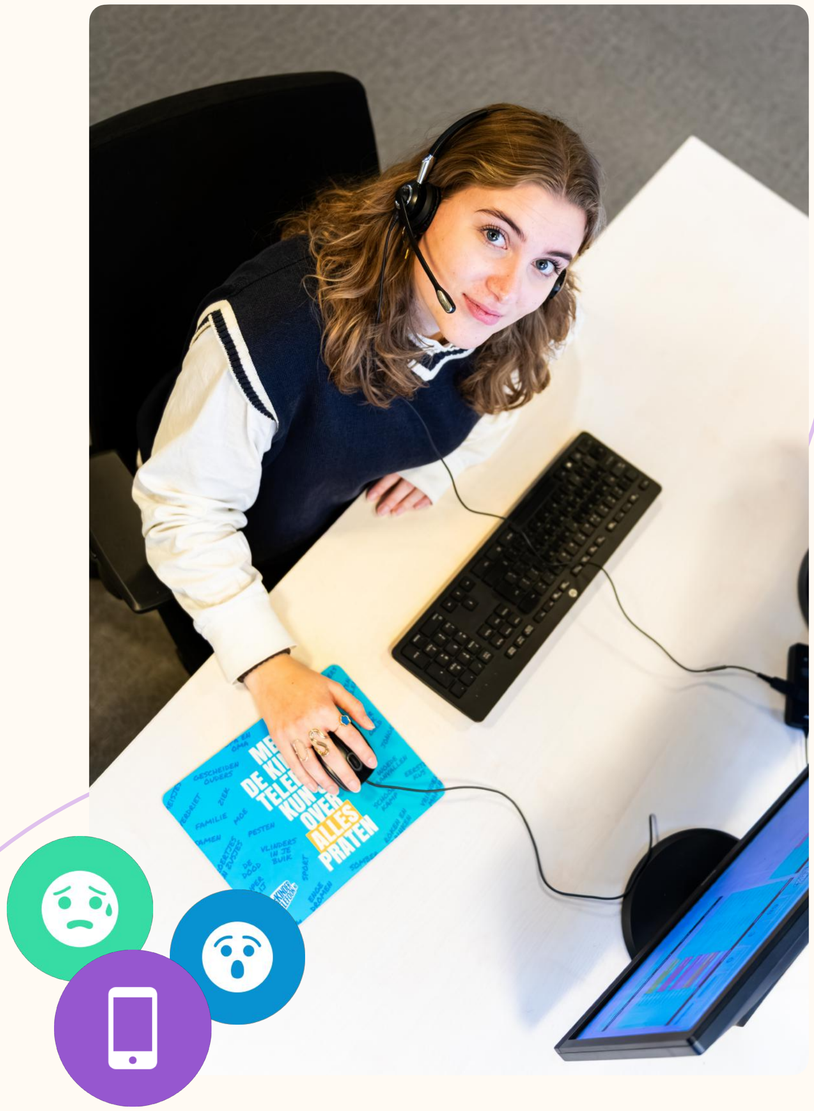
Onze vrijwilligers

Onboarding

In 2025 zijn we gestart met een vernieuwd **onboardingprogramma** voor vrijwilligers van De Kindertelefoon. Naast de inhoudelijke voorbereiding op het werk aan de lijn, biedt de vernieuwde onboarding een interactief en gestructureerd programma waarin alles voor een **goede landing** bij De Kindertelefoon aan bod komt. Van een warm welkom, het leren kennen van de organisatie tot laagdrempelige begeleiding bij het leren gebruiken van de benodigde systemen.

Duurzaam verbinden van vrijwilligers

Met **ruim 700 vrijwilligers** is het blijven aansluiten bij alle verschillende behoeften en wensen van vrijwilligers een doorlopende uitdaging. In de tweede helft van 2025 deden we een **uitgebreid onderzoek** naar de motivatie van onze vrijwilligers. Hierin vroegen we hen wat we als organisatie op allerlei verschillende vlakken volgens hen nog beter kunnen doen om vrijwilligers duurzaam aan ons te verbinden én te behouden voor De Kindertelefoon en In je bol. Met de verkregen inzichten gaan we komend jaar aan de slag met een aantal zaken rondom het **duurzaam verbinden van onze vrijwilligers.**



Meepraten

Onze vrijwilligers zijn onmisbaar in ons primaire proces. Daarom vinden wij het ontzettend belangrijk om te horen hoe vrijwilligers hun werk bij ons beleven en welke ideeën of suggesties zij hebben. Om rekening te houden met de diversiteit en uiteenlopende behoeften, is de kern van onze medezeggenschap: **alle vrijwilligers die dat willen kunnen meepraten,** op verschillende momenten en op verschillende manieren. In 2025 hebben we, naast **sessies en online polls, een online ideeënbus** voor vrijwilligers van De Kindertelefoon geopend. Vrijwilligers kunnen hier op elk moment een suggestie of idee delen. Een aantal andere voorbeelden van onderwerpen waar vrijwilligers over meepraatten:

- Online ondersteuning tijdens diensten: hoe kunnen we online begeleiding op afstand nog beter inrichten, en wat missen vrijwilligers in het huidige aanbod?
- In 2025 ontwikkelden we een nieuw systeem voor het bijhouden van de ontwikkeling en groei van vrijwilligers. Vrijwilligers dachten mee over een aantal te maken keuzes bij de inrichting van dit nieuwe systeem.
- Optimaliseren van een cultuur waarin het vanzelfsprekend is om zorgen te delen.

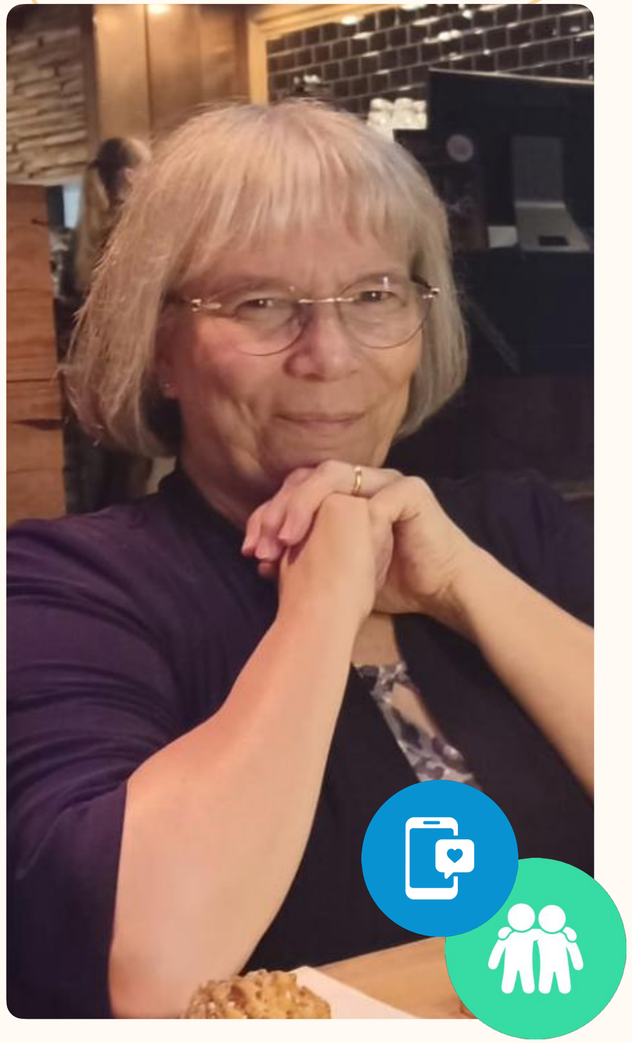
“Als vrijwilliger leer je waardevolle gesprekstechnieken voor je persoonlijke en professionele leven. En bied je kinderen een luisterend oor. We doen het samen. Je voelt verbinding met elkaar. En we kunnen door kleine dingen heel veel betekenen voor de kinderen aan de telefoon of chat.”

Vrijwilliger - De Kindertelefoon



De foto en quote zijn van verschillende vrijwilligers

Verhaal vrijwilliger



20 jaar De Kindertelefoon: door de ogen van vrijwilliger Winifred

Twintig jaar geleden was ik op zoek naar nieuw vrijwilligerswerk en kwam ik de website van De Kindertelefoon tegen. Ik werd direct enthousiast, stuurde een e-mailtje naar locatie Almelo en werd meteen gebeld: kon ik de volgende dag komen? In *no time* was ik vrijwilliger bij De Kindertelefoon. En wat vond ik het leuk!

De kinderen waren het belangrijkste, maar wij, de vrijwilligers, werden even belangrijk gevonden. We werden gekoesterd. Wat een verschil met waar ik 'vandaan' kwam en waar ik niet langer werken wilde. Zo'n belangrijk keerpunt was het dat ik jarenlang de hele weg naar Almelo zat te glimlachen omdat ik naar De Kindertelefoon reed. Pas na 12½ jaar werd het 'gewoner'. Maar ik kan nog steeds thuis zitten en denken: morgen mag ik weer, leuk!

Wat het al die tijd zo leuk maakte, was het team van werkbegeleiders en de vrijwilligers waarvan de meesten er al lang waren, en vaak heel lang bleven. Het was leuk dat ik veel dingen mocht doen: de chat testen, mentor zijn, aan de website werken, of allerlei locatie-gerelateerde dingen. En het allerleukste: de gesprekken met de kinderen. De kleine, korte, 'gewone' gesprekjes en de langere, ingewikkeldere of ernstigere gesprekken. Als kinderen weer lachen of met een geweldige zelfbedachte oplossing komen, ben ik trots op ze. Ook omdat zij zelf kwamen, het hún keuze was om met ons te praten. En wat zeggen ze vaak grappige dingen.

Ik houd van de gesprekken met de jongere kinderen en van de bijzondere gesprekken met zieke kinderen. Ik houd van het gepuzzel wanneer een kind nog niet goed durft of kan uitleggen wat het bedoelt. De zinnen waar een kind mee beginnen waarbij je meteen een gevoel hebt: 'hier is iets anders aan de hand, nog geen idee wat dat gaat zijn, maar let op'. Ik leer van de kinderen, van hun antwoorden, ze leren mij om goede vragen te stellen, om vooruit te denken, om goede gesprekken te voeren. Die verantwoordelijkheid voor goede gesprekken hebben wij ook: een zin die wij zeggen, kan het kind de rest van haar/zijn leven bijblijven.

Ook na twintig jaar vind ik werken bij De Kindertelefoon het allerleukste wat er is. Twintig jaar. Veel is hetzelfde en veel is anders. Nog eens twintig jaar zit er niet in, maar voorlopig wil ik dus wel graag nog even doorgaan. Dan zien we in 2030 wel weer verder!

Groetjes, Winifred

Leren + ontwikkelen

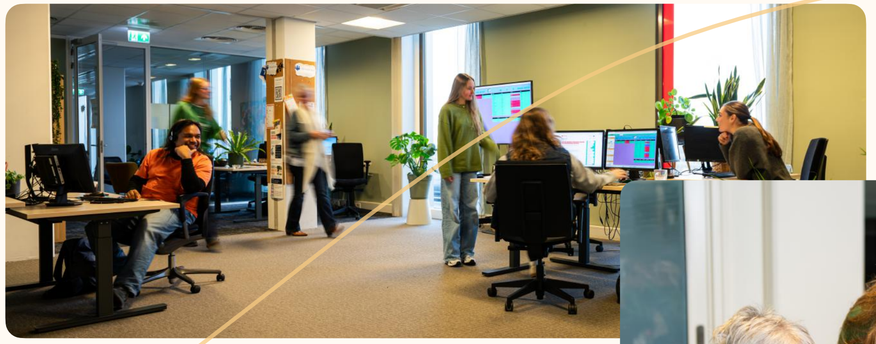
Samen leren

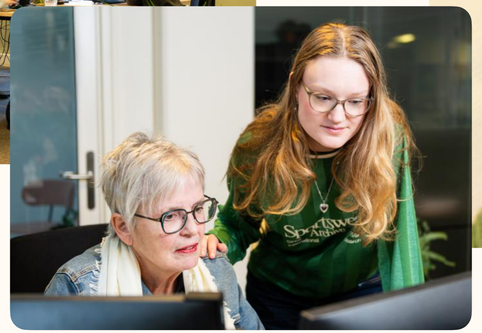
Vrijwilliger bij De Kindertelefoon of In je bol word je niet zomaar en tegelijkertijd krijg je er veel voor terug. We vinden het belangrijk dat kinderen en jongeren **écht contact ervaren.** Dat ze zichzelf kunnen zijn en over alles kunnen praten.

Alle vrijwilligers volgen een **intensieve basisopleiding** voordat ze zelfstandig aan de lijn gaan. Deze basisopleiding van Stichting De Kindertelefoon geeft een ‘theoretisch’ kader, maar bestaat vooral veel uit oefenen en zelf ervaren. De opleiding bevat trainingsbijeenkomsten (fysiek of online), e-modules, oefenmomenten aan de lijn en begeleiding door onze werkbegeleiders.

Ook na de basisopleiding kunnen vrijwilligers zich **blijven ontwikkelen,** via intervisie, coaching in de belkamer, trainingen of via e-modules op ons leerplatform ALLESleren. Door dit totaalpakket zijn vrijwilligers zelfverzekerder aan de lijn.









“Wat voor mij het meest leerzame is, is echt oordeelloos luisteren. Ik heb geleerd op een onbevangen manier een gesprek aan te gaan en daarmee echt in contact te zijn met kinderen. Ik merk dat ik privé gerichter bezig ben hoe ik vragen stel aan de mensen om mij heen en dat ik echt luister naar de jongeren op mijn werk. Het brengt mij veel om bij De Kindertelefoon steeds te kunnen blijven oefenen met gespreksvoering.”

Vrijwilliger - De Kindertelefoon



Stem van het kind

In de media

In 2025 was De Kindertelefoon **regelmatig in de media** met signalen over wat kinderen en jongeren bezighoudt. Grote **nieuwsgebeurtenissen** werkten direct door in gesprekken, zoals zorgen over veiligheid naar aanleiding van de moord op Lisa, vragen over politiek en de democratie rondom de verkiezingen en aanhoudende onrust over oorlog en internationaal geweld. Vaak naar aanleiding van wat zij zagen en tegenkwamen online. Ook vroegen we aandacht voor (online) pesten, de lastige positie van omstanders, vragen over lichaam en seksuele ontwikkeling en de druk die jonge kinderen online ervaren.

Met deze media-aandacht geeft De Kindertelefoon invulling aan haar **maatschappelijke taak** om kinderen en jongeren een stem te geven en hun perspectief zichtbaar te maken in het publieke debat. Rond de lancering van In je bol zochten we daarnaast vanuit de 7 initiatiefnemende organisaties actief de media op om bekend te maken dat dit nieuwe jongerenplatform live ging. *Meer hierover is te lezen in onderdeel B van dit jaarverslag.*


Week tegen Pesten van start: Pesten blijft grootste zorg onder kinderen en jongeren

17 SEP 2025 05:00 • School & Veiligheid

Utrecht, 17 september 2025 – **De jaarlijkse Week tegen Pesten vindt plaats van 22 tot en met 26 september. Met deze campagne spoort Stichting School & Veiligheid scholen in heel Nederland aan om samen (preventief) te werken aan een veilig en inclusief schoolklimaat. De urgentie is groot: pesten staat voor het tweede jaar op rij op nummer één als grootste zorg onder jongeren, blijkt uit het jaarlijkse UNICEF Jongerenadvies – een onderzoek onder ruim 1.200 Nederlandse jongeren. In dit onderzoek wordt vooral de schoolomgeving genoemd als plek waar pesten een probleem is.**

"Kijk door de bril van verbondenheid"

Het motto van de Week tegen Pesten 2025, *"Kijk 's door een andere bril en zie: je klas is een* benadrukt dat leerlingen elkaar niet afzonderlijk, maar als deel van een geheel moeten zi leerlingen zich onderling verbonden voelen, neemt de kans op pestgedrag af en zijn le geneigd elkaar te helpen", zegt Marijke van der Zalm van School & Veiligheid - expert "Het is daarom belangrijk dat leraren en klassen stilstaan bij de vraag: *hoe zorgen w onderdeel voelt van het team?"*

Bron: ANP


PrimaOnderwijs

HOME MAGAZINE L&B MAGAZINE TIPS & INSPIRATIE VERDIEPING & BLOGS WINACTIES NIEUWSBR

WEEK TEGEN PESTEN

Oproep Kindertelefoon: Erken de lastige positie van omstanders bij pesten en ga in gesprek

16-09-2025

Buitensluiting door de hele klas, kwetsende filmpjes die rondgaan en bedreigingen via social media: jongeren zoeken dagelijks contact met De Kindertelefoon over (online) pesten. Niet alleen jongeren die zelf gepest worden, maar ook zij die zien dat een klasgenoot of vriend buitengesloten of belachelijk gemaakt wordt nemen contact op de Wilde: "Omstanders spelen een cruciale, maar vaak lastige rol bij pesten. Jongeren willen va bang om zelf doelwit te worden. Het vergt moed én sociale behendigheid om je uit te spreken opvoeders en onderwijsprofessionals op om dit ongemak te erkennen en met jongeren in ge nodig hebben".

Bron: PrimaOnderwijs


Ruim de helft van Nederlandse jongeren wordt wel eens online gepest

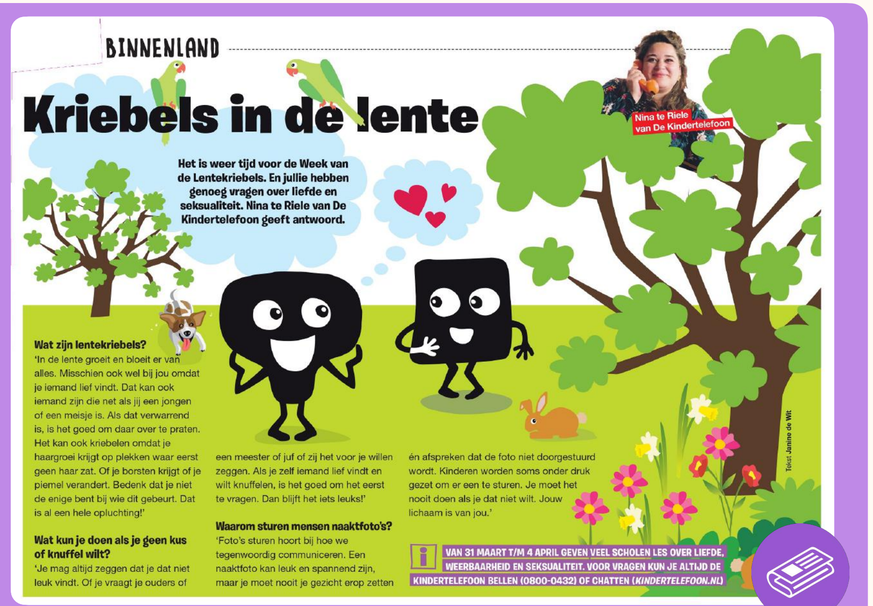
26 september 2025 · Aangepast: 6 oktober 2025

Online buitensluiten onder jongeren is een groot probleem en het is aan ouders en leerkrachten om hier hun verantwoordelijkheid en rol in te pakken. Lector Online Weerbaarheid dr. Remco Spithoven van hogeschool Saxion legt uit hoe ouders dit het beste kunnen doen.

Dossier iedereen behalve - de impact van online buitensluiten

Ruim de helft van alle Nederlandse jongeren tussen de tien en twintig jaar is wel eens online buitengesloten en bij een kwart van deze jongeren (23%) gebeurt dit zelfs maandelijks. Dit blijkt uit nieuw onderzoek van Helpwanted en Stichting School & Veiligheid in samenwerking met dr. Remco Spithoven. Spithoven is lector Online Weerbaarheid bij hogeschool Saxion: "Ondanks dat ik helemaal thuis ben in dit onderwerp en dus wist dat de online weerbaar van onze jongeren een probleem is, schrok ik toch van deze cijfers. Dit is de eerste ke een thermometer in deze problematiek steken, en die thermometer is behoorlijk uitg

Bron: RTL


BINNENLAND

Kriebels in de lente

Het is weer tijd voor de Week van de Lentekriebels. En jullie hebben genoeg vragen over liefde en seksualiteit. Nina te Riele van De Kindertelefoon geeft antwoord.

Nina te Riele van De Kindertelefoon

Wat zijn lentekriebels?
'In de lente groeit en bloeit er van alles. Misschien ook wel bij jou omdat je iemand lief vindt. Dat kan ook iemand zijn die net als jij een jongen of een meisje is. Als dat verwarrend is, is het goed om daar over te praten. Het kan ook kriebelen omdat je haargroei krijgt op plekken waar eerst geen haar zat. Of je borsten krijgt of je piemel verandert. Bedenk dat je niet de enige bent bij wie dit gebeurt. Dat is al een hele opluchting!'

Wat kun je doen als je geen kus of knuffel wilt?
'Je mag altijd zeggen dat je dat niet leuk vindt. Of je vraagt je ouders of een meester of juf of zij het voor je willen zeggen. Als je zelf iemand lief vindt en wilt knuffelen, is het goed om het eerst te vragen. Dan blijft het iets leuks!'

Waarom sturen mensen naaktfoto's?
'Foto's sturen hoort bij hoe we tegenwoordig communiceren. Een naaktfoto kan leuk en spannend zijn, maar je moet nooit je gezicht erop zetten én afspreken dat de foto niet doorgestuurd wordt. Kinderen worden soms onder druk gezet om er een te sturen. Je moet het nooit doen als je dat niet wilt. Jouw lichaam is van jou.'

VAN 31 MAART T/M 4 APRIL GEVEN VEEL SCHOLEN LES OVER LIEFDE, WEERBAARHEID EN SEKSUALITEIT. VOOR VRAGEN KUN JE ALTIJD DE KINDERTELEFOON BELLEN (0800-0432) OF CHATTEN (*KINDERTELEFOON.NL*)

Tekst Janine de Wit

Bron: Kidsweek


Kinderen maken zich zorgen over oorlog

De oorlog in Oekraïne, de genocidale vernietiging van Gaza, bombardementen op nucleaire installaties in Iran. Voor volwassenen is de situatie in de wereld amper te bevatten, laat staan voor kinderen. De Kindertelefoon merkt dat kinderen en ouders in toenemende mate niet weten hoe ze het wereldnieuws een plek moeten geven. Met Spraakmaker en directeur van de Kindertelefoon Rolinde de Wilde, en vrijwilliger bij de kindertelefoon Nina te Riele bespreken we hoe kinderen het beste geholpen kunnen worden.

Bron: NPO Radio 1

Bedankjes van kinderen

"Ik ben trots op De Kindertelefoon dat jullie er al 46 jaar zijn voor kinderen. Jullie verdienen een groot applaus."

"Ik ben super dankbaar dat jullie er altijd zijn voor mij en andere kinderen. Bedankt voor alles wat jullie doen."

"De gesprekken die ik met vrijwilligers heb gehad waren echt heel fijn. Dankjewel voor jullie vriendelijkheid, geduld en hoe welkom jullie me lieten voelen."

"Toen ik gepest werd op de basisschool, heb ik vaak met jullie gepraat. Dat heeft me heel erg geholpen. Nu zit ik op de middelbare en voel ik me goed. Dank jullie wel."

"Dank jullie wel dat ik bij jullie terecht kon toen het echt niet ging. Dankzij jullie ben ik hier nog."

"Jullie zijn de allerliefste hulplijn. Door met jullie te praten, voel ik me altijd beter. Dankjewel, lieve De Kindertelefoon."

"Eerst vond ik het heel spannend om naar school te gaan, maar door jullie tips ging het goed. Ik kreeg zelfs een compliment. Dank jullie wel! Als er weer iets is, bel ik jullie weer."

"Het is superfijn om met De Kindertelefoon te bellen, omdat ik alles kan zeggen wat ik wil. Dus ook dingen die ik niet tegen vrienden of mijn moeder durf te zeggen. Jullie zijn de beste."

"Door jullie website ben ik gestopt met vapen en roken. Ik heb nu veel meer energie. Dankjewel."

"Jullie zijn echt toppers. Jullie helpen zo veel kinderen. Jullie verdienen alle complimenten van de wereld."

Samenwerkingen en campagnes

Om zoveel mogelijk kinderen te laten weten dat ze met De Kindertelefoon over ALLES kunnen praten, zetten we in 2025 volop in op **zichtbaarheid.** We ontwikkelden impactvolle campagnes en werkten nauw samen met onderwijs, maatschappelijke organisaties en mediapartners.



HAND-OUT: IN GESPREK OVER PESTEN

Praktische tips van De Kindertelefoon voor ouders, opvoeders en leerkrachten om met jongeren in gesprek te gaan over pesten en buitensluiten (en de rol die omstanders hierbij hebben).

1. ERKEN HET ONGEMAK

Wat is belangrijk?	Zeg bijvoorbeeld...
Zorg dat je kind weet dat het altijd bij je terecht kan, ook als het iets moeilijks moet vertellen.	"Je mag over alles met me praten, ook als je spijt van iets hebt of je je zorgen maakt."
Neem een open en niet-oordelende houding aan.	"Je mag alles vertellen, ook dingen waar je niet trots op bent. Ik denk met je mee. Wie weet zien we samen mogelijkheden waar je nog niet aan had gedacht."
Neem je kind serieus en zie hem als expert in zijn eigen situatie.	"Ik begrijp hoe lastig het kan zijn, er gebeurt iets naars en je weet niet goed hoe je moet reageren."
Heb oog voor de angsten en twijfels.	"Ik begrijp dat je bang werd nog iets te zeggen en dat je je afvraagt hoe je nu kan helpen."

2. PAK JE MOMENT

Wat is belangrijk?	Vraag bijvoorbeeld...
Vraag regelmatig naar de sfeer in de klas en hoe het kind zich voelt in de groep. Moedig aan om te vertellen als er iets vervelends is gebeurd en vraag door.	"Hoe was dat voor jou toen dat gebeurde?"

"EEN GOED GESPREK BEGINT MET OPENHEID EN VERTROUWEN, ZONDER OORDEEL."

3. GEEF INZICHT IN GROEPSPROCESSEN

Wat is belangrijk?	Vraag bijvoorbeeld...
Vraag in een concrete situatie naar het gedrag en het effect daarvan.	"Wat gebeurde er? Wat was het vervolg? Hoe was het voor jou (bijv. om dat berichtje te lezen)?"
Vraag ook naar momenten waarop het wel lukte om voor iemand op te komen. Bespreek samen wat er toen gebeurde en hoe dat invloed had op iedereen die erbij betrokken was.	"Wat dapper dat jullie die reactie stuurden. En toen? Wat veranderde er voor jou? En voor hen?"

4. GA SAMEN OP ZOEK

Wat is belangrijk?	Vraag bijvoorbeeld...
Bespreek hoe je steun kan bieden aan anderen en wanneer het verstandig is om een volwassene in te schakelen.	"Hoe was dat voor jou toen dat gebeurde?"
Laat je kind meedenken in een oplossing. Dit geeft een gevoel van controle.	"Goed dat je aangeeft dat je dit te spannend vindt, dan is dat geen goed idee. Wat zou je wel durven zeggen?"
Zoek naar medestanders in de omgeving.	"Wie twijfelen er nog meer of dit nog wel oké is denk je?"

Over De Kindertelefoon
Al ruim 45 jaar is De Kindertelefoon er voor kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar. Goed opgeleide vrijwilligers voeren gemiddeld 900 gesprekken per dag via telefoon en chat. De gesprekken gaan over van alles, van verliefdheid tot verwaarlozing en dus ook over (online) pesten. Bellen via 0800-0432 en chatten via kindertelefoon.nl is gratis en anoniem. Het drukbezochte forum biedt jongeren vanaf 12 jaar een veilige online plek om elkaar te steunen. Voor iedereen tussen 16 en 27 jaar is er In je bol, de vindplek voor mentale gezondheid met info, ervaringen, tips en een luisterend oor (injebol.nl).



Week tegen Pesten & Campagne KPN Iedereen Behalve

Jongeren kloppen dagelijks bij ons aan over (online) pesten, van buitensluiting tot viral filmpjes. Tijdens de Week tegen Pesten en als partner in KPN's landelijke campagne Iedereen Behalve, brachten we dit thema extra onder de aandacht.

We stimuleerden opvoeders en onderwijsprofessionals om het gesprek aan te gaan, met onder meer:

- een praktische hand-out met gesprekstips;
- zichtbaarheid in onderwijsnieuwsbrieven;
- deelname aan de Online Ouderavond van KPN;
- posts op onze socials, een poll op Scholieren.com en aandacht in o.a. Kidsweek en De Dag Vandaag.

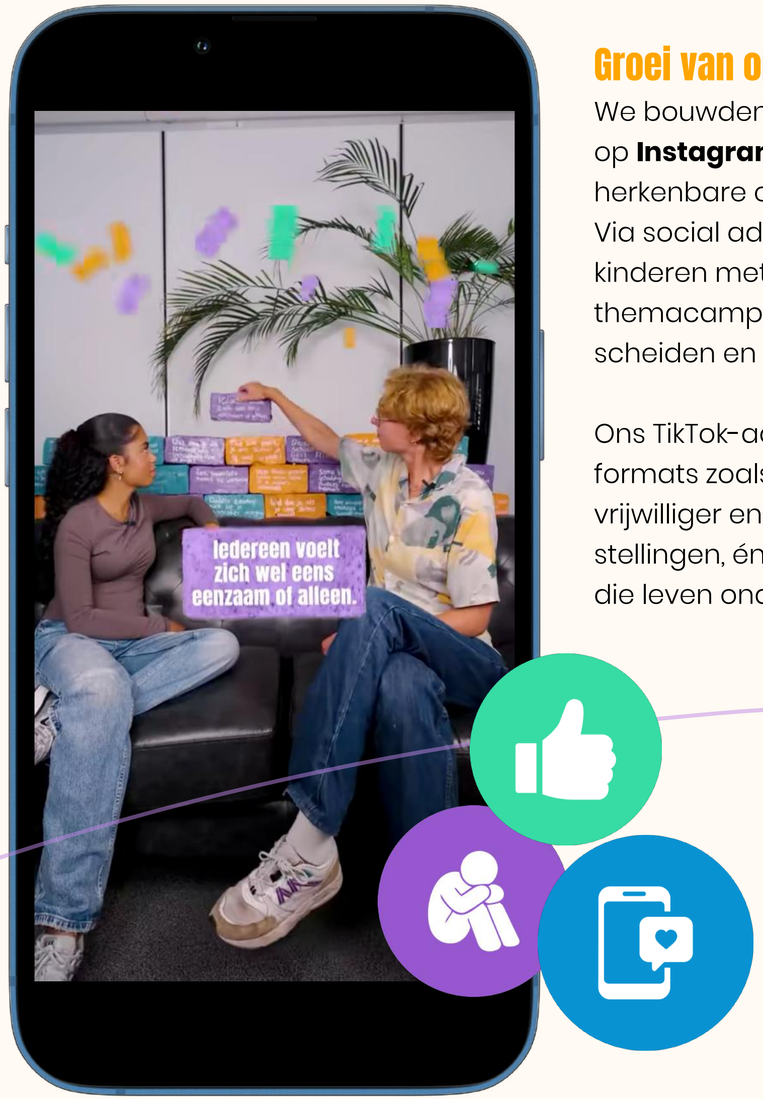
Campagne video:



Nationale Online Ouderavond:



Samenwerkingen en campagnes



Groei van onze social kanalen

We bouwden verder aan onze aanwezigheid op **Instagram en TikTok** met wekelijkse, herkenbare content voor De Kindertelefoon. Via social advertising bereikten we nog meer kinderen met onze merkcampagne en themacampagnes over o.a. armoede, pesten, scheiden en kindermishandeling.

Ons TikTok-account groeide door nieuwe formats zoals *Muurtje afbreken*, waarin een vrijwilliger en een jongere reageren op stellingen, én door slim **in te spelen op trends** die leven onder jongeren.

Bron: NOS Jeugdjournaal

Samen bereiken we meer

Daarom werkten we intensief samen met maatschappelijke partners én mediapartners zoals NOS Jeugdjournaal, Zapp, Kidsweek, Scholieren.com en Tina. In weekblad Tina verwees de rubriek *Oh jee! Wat nou?!* het hele jaar door naar De Kindertelefoon. Een mooie manier om kinderen te laten zien dat ze altijd bij ons terechtkunnen!



Anti-pestexpert Tessa Kaufman over de Week tegen Pesten: 'Je bent geen slecht mens als je pest'

Bron: Getty Image/bewerking Kidsweek

Door Nadia Swittink en Sophie de Monchy
Leestijd 5 minuten - 22 september 2025, 06:25

Of je nou zelf pest, gepest wordt, of het ziet gebeuren; bijna iedereen krijgt met pesten te maken. Volgende week is daar tijdens de Week tegen Pesten extra aandacht voor. Anti-pestexpert Tessa Kaufman legt uit waar het vandaan komt en hoe je het kunt stoppen.

Waarom gaan kinderen pesten?

'Iedereen wil graag bij een groep horen. Op school zie je dat ook: iedereen doet zijn best om populair te zijn. Kinderen die pesten, voelen zich vaak onzeker en zoeken bevestiging dat ze nog wel bij de groep horen. Het kan lijken alsof het hun "rol" is, maar vaak voelen ze zich daar helemaal niet fijn bij. Weet dat het nooit te laat is om te stoppen en dat je altijd iets anders kunt kiezen.'

Bron: Kidsweek



Bron: NOS Jeugdjournaal



Bron: Tina

Scholenaanpak



Bron: Kinderpostzegels



Lesmateriaal: De Kindertelefoon

De Kindertelefoon op school

De Kindertelefoon wil dat ieder kind weet dat praten helpt. Daarom zijn we — naast onze les *Praten lucht op* — in 2025 op meer momenten zichtbaar geweest in de klas.

We deden dit door:

- **Samenwerkingen te versterken** met organisaties die al dagelijks in de klas aanwezig zijn, zoals Kinderpostzegels, Rutgers, Stichting School & Veiligheid en Lot's Foundation.
- **Aan te haken bij landelijke momenten** als de Week van de Lentekriebels en de Week Tegen Pesten.
- **Online nieuwsbrieven en fysieke mailingen** te sturen via o.a. EDG Media en FutureNL om lesmateriaal, onderzoek en handelingsperspectief onder de aandacht te brengen.
- **Kinderen rechtstreeks te bereiken** via onder meer advertenties in *Kidsweek* (wekelijks 1.200 scholen, 167.000 kinderen) en de digitale klasagenda *De Dag Vandaag*.

Zo waren we het hele schooljaar zichtbaar in de klas en bereikbaar voor kinderen wanneer zij ons nodig hebben.

Door Janine de Wit
Leestijd 2 minuten • 31 maart 2025, 09:28

De Week van de Lentekriebels gaat vandaag weer van start. En daar hebben jullie genoeg vragen over. Nina te Riele van De Kindertelefoon geeft antwoord.

Wat zijn lentekriebels?

'In de lente bloeit er van alles. Misschien ook wel bij jou omdat je iemand lief vindt. Dat kan zijn op iemand die net als jij een jongen of een meisje is. Als dat verwarrend is, is het goed om daar met iemand over te praten. Het kan ook kriebelen omdat je haargroei krijgt op plekken waar eerst geen haar zat. Of je borsten krijgt of je piemel verandert. Jongens kunnen ook wakker worden met een natte onderbroek. Dan hebben ze een zaadlozing gehad in hun slaap. Dat is heel normaal! Bedenk dat je niet de enige bent. Dat is al een hele opluchting!'

Waarom sturen mensen naaktfoto's?

'Foto's sturen hoort bij hoe we tegenwoordig communiceren. Een naaktfoto kan leuk en spannend zijn, maar je moet nooit je gezicht erop zetten en afspreken dat de foto niet doorgestuurd wordt. Als dat wel gebeurt, zit de persoon die de foto heeft doorgestuurd fout. Niet jij. Maar het is wel goed om daar van tevoren over na te denken. Kinderen worden soms onder druk gezet om er een te sturen. Je moet het nooit doen als je dat niet wilt. Dat mag je zelf bepalen. Jouw lichaam is van jou.'

Wat kun je doen als je geen kus of knuffel wilt?

'Je mag altijd zeggen dat je dat niet leuk vindt. Of je vraagt je ouders of een meester of juf of zij het voor je willen zeggen. Als je zelf iemand lief vindt en wilt knuffelen, is het goed om het eerst te vragen. Dan blijft de liefde iets leuks!'

Bron: Kidsweek



"Ik ben ontzettend onder de indruk over de professionaliteit van de organisatie. De training is goed opgezet en er wordt veel aan gedaan om telkens weer een beetje bij te kunnen leren. Op deze manier heb je echt kwaliteit aan de lijn en dat is supertof!"

Vrijwilliger - De Kindertelefoon

Eerste kennismaking met In je bol

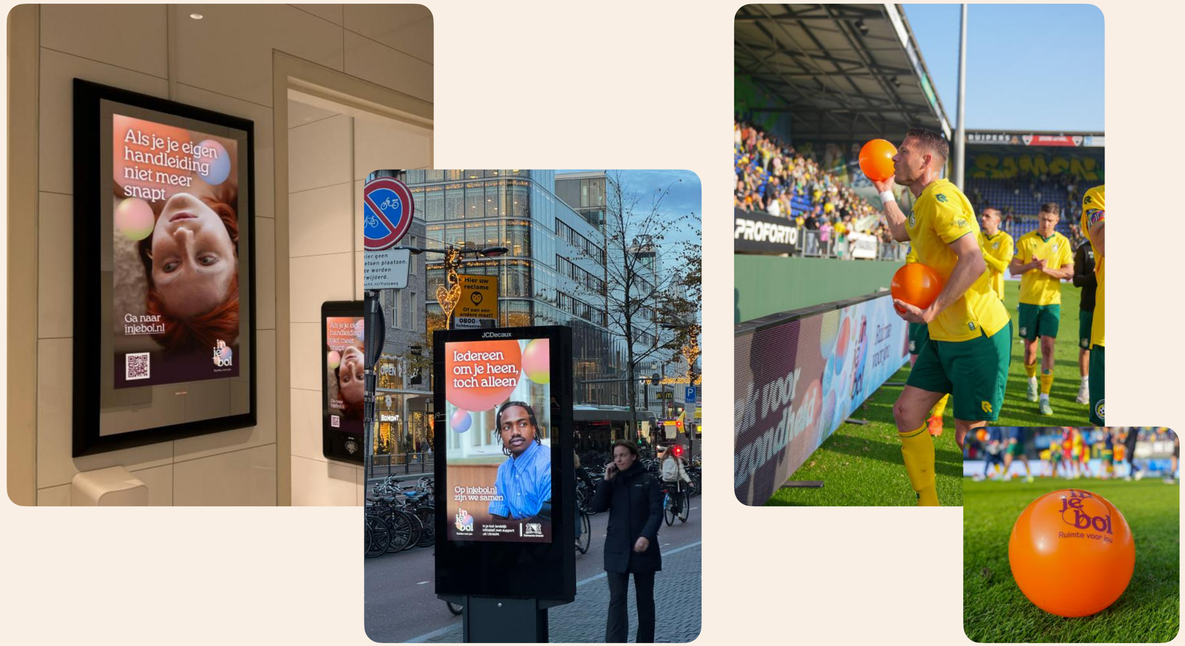
Jongeren bereiken en aansluiten

In 2025 hebben we volop ingezet op het zichtbaar maken van In je bol als hét toegankelijke startpunt voor jongeren die even niet zo lekker in hun vel zitten. Via kanalen en samenwerkingen die **aansluiten bij hun leefwereld,** maakten een mooi aantal jongeren dit jaar voor het eerst kennis met het platform.

Vanaf het begin hebben we **jongeren actief meegenomen** in deze eerste fase. Hun ervaringen, ideeën en eerlijke feedback vormden een waardevolle basis voor onze keuzes in communicatie en positionering. Zo werd deze periode niet alleen een introductie van In je bol, maar ook een gezamenlijke ontdekkingstocht: samen ontdekken wat werkt, wat raakt en waar nog ruimte ligt om verder te groeien.







Een vaste plek

In je bol staat nog maar aan het begin, maar in 2025 hebben we met veel enthousiasme de eerste stappen gezet richting **maatschappelijke inbedding.** We ontwikkelden een communicatietoolkit voor partners en gingen in gesprek met koepelorganisaties, beleidsmakers, zorgprofessionals en het onderwijs om samen te onderzoeken welke rol In je bol kan spelen binnen het bestaande veld.

Deze contacten vormen het startpunt van een netwerk dat komend jaar verder kan groeien én waarin In je bol steeds duidelijker zijn plek krijgt.

De cijfers van onze campagnes, eerste samenwerkingen en inspirerende praktijkvoorbeelden vind je in onderdeel B van dit jaarverslag.

Wat gebeurde er nog meer in 2025?

Wist je dat?

De **vertrouwenspersoon** in 2025 vier keer is benaderd? Het gemiddelde verzuimpercentage was 4,13%.


DRINGENDE OPROEP
SAFER INTERNET DAY

11 februari, 2025

Beste ouders en verzorgers,

Heb jij apps geblokkeerd en schermtijd ingesteld voor je kind? En denk je dat dat genoeg is om je kind te beschermen?

Nee, dat is het helaas in veel gevallen niet. Terwijl je dit leest, meer kinderen dan je denkt blootgesteld aan manipulatie, chanta grensoverschrijdend gedrag. Op manieren die jij misschien niet ee

Kinderen zijn ook op jonge leeftijd al zeer digitaal vaardig. En de m kwade bedoelingen zijn vindingrijk. Jij denkt misschien dat je alles afgeschermd, maar schadelijke content vindt heel vaak toch een w om de oogkleppen af te zetten en het gesprek aan te gaan, zeggen Kindertelefoon en Offlimits in een dringende oproep aan alle ouder navigeert in een complexe onlinewereld en heeft jouw steun daarb

De verborgen onlinewereld van je kind

Kinderen zijn nieuwsgierig, maar ook kwetsbaar. Ze overzie gevolgen van hun onlinegedrag en kunnen zich daardoor moeilijk de gevaren die ze online tegenkomen. Wat begint als een onsch Roblox of een chat op Snapchat, kan ongemerkt leiden tot cont met verkeerde bedoelingen. Zo komen ze in aanraking met scho (seksueel) grensoverschrijdend gedrag, online pesten of worden om naaktfoto's te sturen. Deze ervaringen, die De Kindertelefoo hoort in gesprekken met kinderen, zijn vaak het resultaat van volwassenen die zich voordoen als leeftijdsgenoten. Uit angst voo of onbegrip houden de kinderen dit vaak voor zichzelf.

KINDER TELEFOON.NL

OFFLIMITS
Expertisecentrum Online Misbruik

Februari

Safer Internet day: Samen met Offlimits deden we een dringende oproep aan ouders: praat met je kind over hun online ervaringen.

September

Tijd voor een update van onze website! In september zijn we hiermee gestart en zullen komend jaar live gaan.



December

Eindejaarsbericht over het jaar 2025 met video voor zowel De Kindertelefoon als **In je bol**.



Wist je dat?

We in 2025 zijn verdergegaan met onze pilot om meer vrijwilligers toe te laten tot de **virtuele belkamer**: hoe gaat het als nieuwe vrijwilligers daar (onder goede begeleiding) starten en blijven bestaande vrijwilligers die overstappen, omdat ze bijvoorbeeld gaan verhuizen, zo langer actief? Komend jaar evalueren we dit initiatief.



Maart

Week van de Lentekriebels: Samenwerking met Rutgers met extra aandacht voor seksuele ontwikkeling via onze socialmedia-kanalen, online platformen als De Dag Vandaag en een interview met een vrijwilliger in Kidsweek.

November

Behoeftenonderzoek naar kansen voor De Kindertelefoon blijvend aan te sluiten bij kinderen en jongeren van 8–18 jaar. De uitkomsten nemen we mee in het visietraject van de Stichting én worden direct toegepast in onze communicatiemiddelen, zoals de website en social media.

Wist je dat?

We sinds 2025 werken met een **werktijdenregeling voor de werkbegeleiders?** Dat betekent concreet dat er op alle openingstijden van Stichting De Kindertelefoon werkbegeleiders aan het werk zijn om vrijwilligers (al dan niet op afstand) te begeleiden. Hiermee zijn we nog beter in staat om er altijd te zijn voor vrijwilligers en aandacht te hebben voor de kwaliteit van de gesprekken.



"Het is belangrijk dat er een plek is waar kinderen en jongeren veilig hun vragen kunnen stellen, betrouwbare informatie kunnen vinden en waar nodig ze gerustgesteld kunnen worden dat wat ze meemaken normaal is."

Roline de Wilde

Directeur-bestuurder Stichting De Kindertelefoon

in je bol

Ruimte voor jou

In je bol is een initiatief van:



“Als we terugkijken op het eerste jaar van In je bol, kunnen we met recht spreken van een bijzonder en waardevol begin. Wat startte als een gezamenlijk initiatief van zeven organisaties die zich ieder vanuit hun eigen expertise inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren, is in korte tijd uitgegroeid tot een platform dat in de eerste maanden al zichtbaar en voelbaar van betekenis is. Eén centrale plek voor de mentale gezondheid van jongeren, die betrouwbaar, herkenbaar én laagdrempelig is.”

Vanaf het allereerste moment stond één overtuiging centraal: dit bouwen we sámen. Met elkaar én met jongeren zelf. Die samenwerking vormt tot op de dag van vandaag het fundament van In je bol.

De officiële lancering op 8 oktober dit jaar was een belangrijk en feestelijk moment. Met dit evenement in aanwezigheid van Koningin Máxima, erevoorzitter van MIND Us, kreeg In je bol direct veel aandacht van jongeren, partners en media. Het voelde als het startschot van iets dat verder reikt dan een platform alleen: een gezamenlijke beweging waarin jongeren zich gezien, gehoord en gesteund voelen.

Na de lancering ging de bol echt rollen. Jongeren wisten het platform goed te vinden en ook organisaties, gemeenten en andere partners haakten actief aan. In de eerste acht maanden bezochten bijna 300.000 bezoekers injebol.nl. Samen met de zeven initiatiefnemers én in voortdurende afstemming met jongeren blijven we In je bol doorontwikkelen, zodat het blijft aansluiten bij hun belevingswereld en behoeften. Zo werken we stap voor stap aan een stevige basis en aan een vaste plek voor In je bol binnen onze maatschappij.

Die beweging kunnen we alleen samen maken. Het afgelopen jaar zagen we al veel energie en betrokkenheid bij iedereen die het platform omarmt. In je bol blijkt niet alleen een plek voor jongeren, maar ook een verbindende schakel tussen organisaties, gemeenten en het maatschappelijk werkveld. Steeds meer partners weten ons te vinden, wat het platform verder versterkt en verrijkt.

Tegelijkertijd was dit eerste jaar ook een leerjaar. We deden waardevolle inzichten op over wat werkt, waar kansen liggen en hoe we In je bol verder kunnen versterken. Met die lessen, en met het blijvende vertrouwen van jongeren en partners, kijken we vooruit. Dit eerste jaar laat zien wat er mogelijk is wanneer organisaties hun krachten bundelen en jongeren vanaf het begin meebouwen: een platform dat blijft groeien, verbinden en bewegen, precies zoals mentale gezondheid dat vraagt.

Tot slot wil ik iedereen bedanken die In je bol mogelijk maakt en verder brengt. Dank aan de jongeren die hun ervaringen en ideeën met ons delen, aan het Ministerie van VWS en de fondsen voor hun steun en vertrouwen, aan onze inhoudelijke partners en wetenschappers voor hun kennis en scherpte. Daarnaast ook grote dank aan de zeven initiatiefnemende organisaties en aan alle partners uit het onderwijs, beleid en de zorg die In je bol al omarmen. En natuurlijk het team van medewerkers en vrijwilligers waarmee we ons dag in dag uit inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Samen zetten we iets in beweging, en dit is nog maar het begin!

Nikki Lee Janssen
Platformmanager In je bol

“Waar er over jongeren gesproken wordt, moet dit ook mét jongeren. Zeker als het gaat over mentale gezondheid.

Ik heb me aangemeld om een jongerenperspectief te vertegenwoordigen en In je bol relevant te houden voor jongeren.

Daarnaast vind ik het gewoon heel leuk om met andere jongeren in gesprek te gaan en een organisatie te helpen dit te faciliteren - zeker in deze beginfase.”

Ali

Lid van de klankbordgroep van **In je bol**



Klaar voor de start!

Jongeren in Nederland verdienen een toekomst waarin ze mentaal sterk en veerkrachtig kunnen opgroeien. Hoewel veel jongeren hun weg weten te vinden, zijn er ook te veel die vastlopen door prestatiedruk, eenzaamheid en uitdagingen rond sociale media. Ook de vele crises van deze tijd maken dat zij zich overweldigd voelen en extra steun nodig hebben.

In mei ging het platform live en konden jongeren In je bol voor het eerst gebruiken. Deze fase stond in het teken van leren, bijschaven en groeien: samen met jongeren en partners keken we wat werkten en waar we konden verbeteren. Op het platform zelf, en in het aanspreken van jongeren met een eerste laagdrempelige campagne.

Samen met jongeren creëerden we een veilig en anoniem platform waar ze steun kunnen vinden, ervaren dat ze niet de enige zijn en zelf stappen kunnen zetten. Eén betrouwbare plek waar ook huisartsen, influencers, verenigingen, scholen, overheden en anderen jongeren naar kunnen verwijzen.

in je bol
Ruimte voor jou

Dit is in je bol

Dé vindplek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar. Met betrouwbare en begrijpelijke informatie, ervaringen van anderen en tips en tools om zelf aan de slag te gaan.

Jongeren kunnen er terecht voor een luisterend oor via telefoon en chat én vinden er suggesties voor verdere laagdrempelige hulp, online of in de buurt.

Het platform is ontwikkeld door zeven initiatiefnemers:

MIND US · de KINDERTELEFOON · MIND · JOIN US · 113 zelfmoordpreventie · Transformers Community · @EASE

“Als ik niet lekker in mijn vel zat, wist ik soms echt niet waar ik moest beginnen.

In je bol geeft overzicht en laat zien dat je niet de enige bent. Ik vind het fijn om te merken dat er écht naar ons geluisterd wordt.”

Joyce

Lid klankbordgroep van **In je bol**





“Ik mistte heel erg de informatiepunten,
de tips en tools maar ook echt
het luisterend oor.

Het is fantastisch dat we
dit luisterend oor nu kunnen creëren!”

Luna

Lid klankbordgroep van **In je bol**













Lancering in oktober

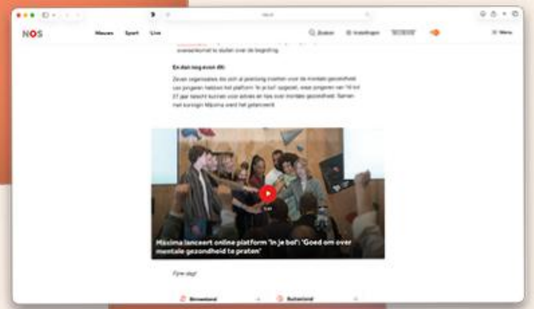
Op 8 oktober volgde de officiële lancering. Een bijzonder moment, dat we samen met jongeren en samenwerkingspartners vierden en dat veel positieve reacties en aandacht opleverde. De lancering liet zien hoe groot de behoefte is aan één centrale, betrouwbare plek voor mentale gezondheid voor jongeren.



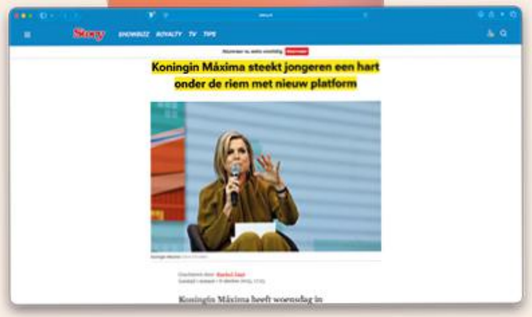




In je bol in de media



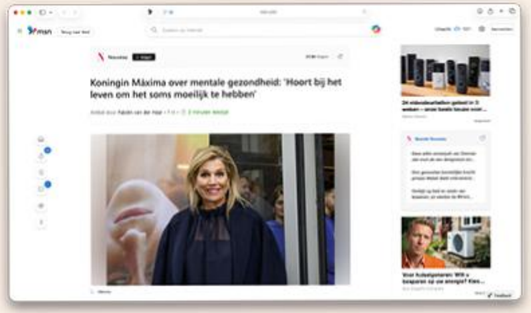




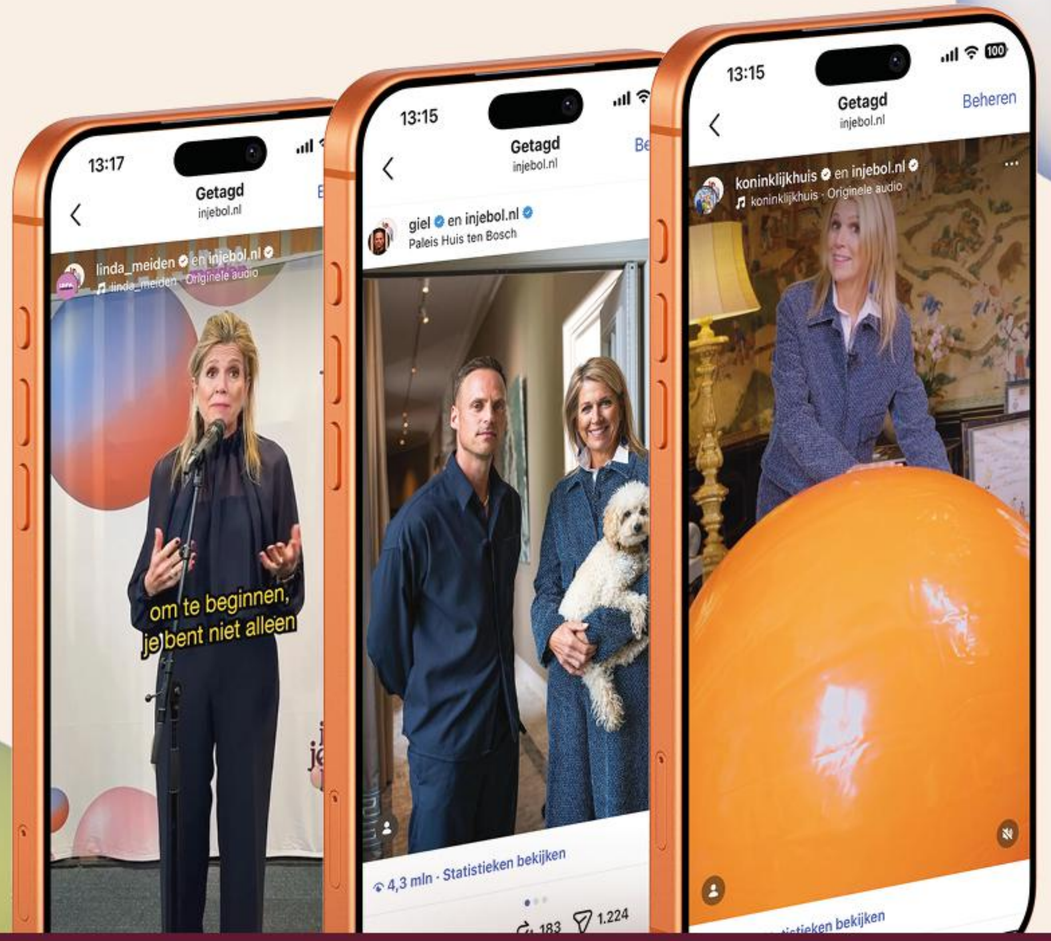












“We hebben allemaal te maken met onze mentale gezondheid. Ik, jij en iedereen om ons heen. En daarom vind ik het enorm belangrijk dat dit platform er nu is. Dat we die krachten bundelen en dat we de mentale gezondheid van jongeren in Nederland kunnen verbeteren.”

Cheyenne

Lid van de klankbordgroep van **In je bol**



Jongeren staan centraal

Bij In je bol staan jongeren centraal in alles wat we doen. We geloven dat het platform alleen van waarde kan zijn als het aansluit bij de leefwereld, behoeften en taal van jongeren zelf. Daarom betrekken we hen structureel bij de ontwikkeling, doorontwikkeling en evaluatie van het platform. Jongerenparticipatie is voor ons geen losse stap, maar een doorlopend proces en een essentieel onderdeel van onze werkwijze.

We doen dit op verschillende manieren: via een vaste klankbordgroep, een groeiend online jongerenpanel en door jongeren actief te betrekken bij het testen en verbeteren van het platform in de praktijk. Deze combinatie zorgt ervoor dat we zowel de diepte in kunnen als breder kunnen ophalen wat er speelt.



Klankbordgroep

De klankbordgroep is het hart van onze jongerenparticipatie. Een betrokken groep jongeren denkt actief mee over de richting, inhoud en uitstraling van In je bol en helpt ons keuzes te maken die aansluiten bij de leefwereld van jongeren.

14
actieve leden

6
uitgestroomd

7
ingestroomd



Elke 2 maanden

De groep komt regelmatig samen voor face-to-face samenwerking en verbinding.

Samenwerking

OpKop Groningen

Gestart voor structurele borging perspectief Noord-Nederland

Onderwerpen

- Marketing & communicatiestijl
- Zichtbaarheid op social media
- Nieuwe thema's
- Verbinding met lokaal aanbod

Online jongerenpanel

Van 50 leden

10 uitvragen in 2025

naar 97 leden

Onderwerpen

- Ervaringen mentale gezondheid
- Herkenbaarheid content
- Gebruiksvriendelijkheid
- Ideeën voor nieuwe thema's & functionaliteiten

Naast de klankbordgroep werken we met een online jongerenpanel om op een laagdrempelige manier input op te halen bij een bredere groep jongeren. Via korte, anonieme vragenlijsten geven zij hun mening over In je bol.

Meedenken over het platform

Jongeren worden niet alleen betrokken bij de inhoud, maar ook bij de (door)ontwikkeling van het platform zelf. We hebben In je bol op verschillende momenten getest in de praktijk. Vóór de livegang, maar ook na livegang met behulp van een UX-onderzoek.

12
deelnemers

Onderwerpen

- Navigatiegedrag
- Gebruiksvriendelijkheid
- Manier waarop jongeren informatie vinden en verwerken



“Ik hoop dat In je bol dé plek wordt waar elke jongere zich gehoord en gezien voelt, ongeacht wie ze zijn, wat ze leuk vinden of waar ze vandaan komen.”

Nikki

Lid van de klankbordgroep van **In je bol**

(20 mei t/m 31 december 2025)

Resultaten en inzichten

Aantal unieke bezoekers
295.481

Op injebol.nl zochten jongeren vooral informatie over onderwerpen als omgaan met je dip, stress en je alleen voelen, waar ze tips en ervaringen van leeftijdsgenoten kunnen lezen. Ook vroegen jongeren zich regelmatig af of ze kampen met een depressie. De zelftest over depressie, die handvatten biedt om je oké te voelen als je somber bent, werd al duizenden keren ingevuld.

Paginaweergaven
771.812

In de online community werden ervaringen uitgewisseld over uiteenlopende onderwerpen: van eetproblemen tot onzekerheden over seksuele geaardheid. Deze gesprekken zijn gericht op steun, herkenning en constructieve tips naar elkaar.

Totaal aantal gevoerde gesprekken
15.000
(66 per dag)

De meeste gesprekken via chat en telefonie gingen over emotionele problemen zoals stress, somberheid, eenzaamheid of wachtlijsten in de ggz. Meer dan een derde van de gesprekken ging hierover. (33%) Andere veelbesproken thema's waren relaties, seksualiteit, onzekerheden over het lichaam en spanningen thuis.

Een uitgebreide terugblik op alle resultaten en inzichten vind je in het volledige jaarverslag van Stichting De Kindertelefoon.

Initiatiefnemers aan het woord

Met dit platform zetten we een grote stap in onze gezamenlijke missie om hulp voor jongeren met licht mentale klachten toegankelijker te maken. Door de zoektocht naar laagdrempelige hulp te vergemakkelijken en onderlinge support te stimuleren, versterken we de zelfredzaamheid van jongeren. De zeven initiatiefnemende organisaties dragen hier vanuit hun eigen expertise aan bij.



113 zelfmoord preventie

"In je bol is er voor jongeren die alleen of met elkaar zoeken naar erkenning en willen weten: ik ben en wij zijn niet de enige. "

"Door samen te werken zorgen we dat laagdrempelige ondersteuning snel en goed vindbaar is. Als problemen in een vroeg stadium worden erkend en aandacht krijgen kan verergering voorkomen worden. Een sterk netwerk kan het verschil maken op het moment dat het écht nodig is. Daar zetten we ons samen voor in."

Monique Kavelaars
Raad van Bestuur 113 Zelfmoordpreventie

MIND Us

"Met In je bol laten we zien dat het belangrijk is om de jongeren en hun vragen als centraal uitgangspunt te houden."

"Op deze manier kunnen we jongeren het beste helpen naar passende ondersteuning en ze in verbinding brengen met andere jongeren. Door krachten te bundelen van diverse organisaties werken we aan een stevig ecosysteem waarin iedereen weet waar je jongeren naartoe kan verwijzen. Of je nu leerkracht, huisarts, jongerenwerker of influencer bent: het moet vanzelfsprekend zijn dat In je bol een plek is waar je jongeren op kunt wijzen."

Frederieke Vriends
Directeur MIND Us

Initiatiefnemers aan het woord

"Voor jongeren is het essentieel dat er altijd iemand is die zonder oordeel kan luisteren en meedenken in het moment."

Dat horen we elke dag terug in het contact tussen jongeren en onze vrijwilligers. Door deze ondersteuning onder te brengen bij In je bol maken we samen meer mogelijk én sluiten we beter aan bij de behoeften van jongeren. Zo zorgen we er gezamenlijk voor dat geen enkele jongere er alleen voor hoeft te staan."

Roline de Wilde
Directeur Stichting De Kindertelefoon

"Bij @ease geloven we dat geen enkele jongere er alleen voor hoeft te staan."

"Mooi dat we binnen In je bol samenwerken met partners die daar ook in geloven en die elkaar versterken, zodat jongeren sneller ontdekken welke vorm van steun het beste bij hen past."

Arianne Westhuis
Directeur bij @ease
inloophuiskamers voor jongeren

"In de kern hebben we twee psychologische basisbehoeften, namelijk die voor autonomie en verbinding."

"Binnen In je bol bundelen we als organisaties onze expertises om deze psychologische basisbehoeften te versterken, voor en door jongeren. Op In je bol heb je als jongeren niet alleen toegang tot tools die het gevoel van autonomie vergroten, maar kunnen jongeren ook ervaringen uitwisselen waardoor verbinding ontstaat en de schaamte afneemt. Zo werken we samen toe naar een samenleving waarin mentale gezondheid even normaal is als fysieke gezondheid."

Iris Workum
Directeur Transformers Community

Initiatiefnemers aan het woord

"Eenzaamheid los je niet alleen op. Daar heb je elkaar voor nodig."

"Bij In je bol zien we hoe belangrijk het is dat jongeren ontdekken dat ze niet de enigen zijn. Door samen te werken zorgen we dat zij zich gezien en begrepen voelen. Zo versterken we niet alleen hun mentale gezondheid, maar ook hun sociale gezondheid."

Jolanda van Gerwe
Directeur Join Us

"In een tijd van desinformatie is het belangrijk dat jongeren toegang hebben tot betrouwbare informatie als het gaat over hun mentale gezondheid."

"Daarom zorgen we ervoor dat alle informatie op het platform toegankelijk en wetenschappelijk onderbouwd is."

Dienke Bos
Directeur MIND

Campagnes & samenwerkingen

In mei is de campagne ‘Geef je bol de ruimte’ gestart om In je bol te positioneren als het startpunt voor mentale gezondheid voor jongeren tussen de 16 en 27 jaar. Het doel? Jongeren voor het eerst kennis laten maken met In je bol. Met een eerlijke, warme en visueel sterke campagne werd zichtbaar gemaakt hoe mentale druk voelt en welke ruimte In je bol biedt. Via online kanalen, social media en samenwerkingen met partners en jongeren hebben we de campagne gecontroleerd gelanceerd, als basis voor verdere groei en doorontwikkeling.







Daarnaast zijn de eerste stappen gezet om In je bol maatschappelijk te verankeren. We werkten samen met beleidsmakers, koepelorganisaties in het onderwijs en welzijnsorganisaties om het initiatief breder te positioneren. Benieuwd naar onze cases met partners? Je leest ze op injebol.nl/nieuws!

Hoewel In je bol landelijk is opgezet, speelt de gemeente een sleutelrol in lokale zichtbaarheid, juist op plekken waar jongeren al zijn. We hebben de eerste stappen gezet om In je bol regionaal zichtbaar te maken. In 2026 bouwen we hierop voort en wordt ook meer lokaal aanbod op injebol.nl ontsloten.

Ook influencers en content creators spelen een belangrijke rol in het vergroten van de zichtbaarheid van In je bol. Zij helpen ons om jongeren op een herkenbare en toegankelijke manier te bereiken. Rond de lancering waren verschillende influencers aanwezig en deelden In je bol voor het eerst met hun volgers. En droegen bij aan het vergroten van het bereik onder jongeren. Ook werd In je bol geïntegreerd in de influencerstraining van MIND Us, De Kindertelefoon en Young Capital om naartoe door te verwijzen.

“Uiteindelijk begint verandering bij jezelf. Hoe kut je je ook voelt, jij bent degene die het moet aankaarten als er iets aan de hand is. Begin dus vandaag, in plaats van morgen.”

Govert Sweep
Content creator

Campagnes resultaten

Paid social

Snapchat
12.4 mln
impressies

Instagram
7.9 mln
impressies

TikTok
18.4 mln
impressies

Paid Social leverde in totaal 38,7 mln impressies op via Snapchat, Instagram en TikTok

±68.5k
Unieke bezoekers

79k
Unieke bezoekers

Organic social

Instagram
Impressies	1 mln
Volgers	7.000

TikTok
Impressies	56.000
Volgers	500+

LinkedIn
Impressies	225.000
Volgers	4.000

Google & Youtube

Google
774k
impressies

103.000
Unieke bezoekers

337.000
Pagina's bezocht

Youtube
4.7 mln
impressies

6.550
Kliks op advertenties

Offline campagne - awereness

1.3 mln
Turff tablets in studentenhuizen

Impressies

1.1 mln
Toiletreclame in relevante horeca (digitaal & posters)

Impressies

30.000
Bedrukking van Studentenbox tijdens introweken

Exemplaren

15.000
Flyers in goodiebags tijdens introweken

Exemplaren

Na deze mooie eerste kennismaking groeien we komende jaren verder, met als doel dat elke jongere in Nederland In je bol weet te vinden als ze steun kunnen gebruiken bij hun mentale gezondheid!

Onze vrijwilligers

voor chat, telefonie & community!

Voor jongeren is op het platform een mogelijkheid om hun verhaal kwijt te kunnen via de telefoon en de chat. Daarnaast is er de community waar ze met andere jongeren van gedachte kunnen wisselen, ondersteuning krijgen, tips vragen en (h)erkenning vinden.

Dit alles draait op een grote groep gedreven vrijwilligers van minimaal 20 jaar, die zich belangeloos 3 tot 4 uur per week inzetten.

Zij worden intensief getraind, zodat zij dagelijks de jongeren een veilige, betrouwbare plek kunnen bieden.

Tijdens de gesprekken met de jongeren aan de telefoon en chat bieden zij **een luisterend oor, zonder oordeel, normaliseren en denken mee over wat de jongeren een stap verder kan helpen.**



Op de community dragen de vrijwilligers zorg voor een veilige, respectvolle en positieve omgeving waar jongeren elkaar anoniem kunnen vinden, ervaringen delen en steun krijgen.



Vrijwilligers wijzen jongeren, wanneer nodig, op passende informatie en hulpmiddelen op het platform of verwijzen hen via gesprekken of de community door naar betrouwbare partnerorganisaties.

Om de jongeren zo goed mogelijk van dienst te zijn, waren er in 2025 **129 vrijwilligers werkzaam op het platform**. In je bol heeft kwaliteit hoog in het vaandel staan, waardoor de vrijwilligers dagelijks begeleid en ondersteund worden door 5 werkbegeleiders.

Naast de training bij de start, die in 2025 door 78 vrijwilligers succesvol is afgerond, is er ook in dit jaar weer veel aandacht geweest voor deskundigheidsbevordering in de vorm van vervolgtrainingen, begeleidingsgesprekken en intervisie.



“Ik vind het vooral fijn dat we jongeren echt kunnen zien in de dingen die ze meemaken door zonder oordeel naar ze te luisteren. Daarnaast kunnen we ook helpen in meedenken over een eerste stap, normaliseren van de dingen die ze meemaken en informatie geven over bepaalde onderwerpen.”

Vrijwilliger In je bol

De foto en quote zijn van verschillende vrijwilligers

De kennis achter In je bol

Bij In je bol ontwikkelen we alle inhoudelijke content samen met jongeren én wetenschappers. De behoefte van jongeren staat centraal. Dat betekent dat jongeren niet alleen meedenken over welke nieuwe thema's op de website moeten komen, maar ook dat ze meelezen en hun eerlijke feedback geven!

Om de betrouwbaarheid van ons platform te bewaken werken we nauw samen met experts en wetenschappers. Alle nieuwe thema's en inhoudelijke teksten zijn besproken met, en gecheckt door gedragswetenschapper van de MIND Hulplijn, Anouk Bosselaar, en Professor Clinical Child & Family Studies, Loes Keijsers. Ook werken we samen met experts op specifieke thema's. Tot slot ligt bij alles wat we doen een theoretisch model ten grondslag: de Geluksdriehoek van Vlaams Instituut Gezond Leven. Dit model helpt bepalen welke thema's, (zelf)hulp en ondersteuning worden aangeboden.

📖

30 Thema's

op In je bol geplaatst

Met de bijbehorende handelingsperspectieven (testen en oefeningen, ervaringsverhalen en diensten om naar door te verwijzen).

🚀

20 mei

Nieuwe thema's vanaf de soft launch

'Onzeker over uiterlijk/lichaam', 'praten over gevoelens met AI', 'Zingeving' en 'Winterdip'. Ook zijn de thema's 'Grenzen aangeven' en 'Liefde & seks' geoptimaliseerd.



🏋️

52 oefeningen

Na de soft launch 52 nieuwe oefeningen op In je bol gezet

Waaronder het Werkboek Mentale Schijf van Vijf van Esther van Fenema en 6 nieuwe meditaties, die nu ook met verschillende achtergrondgeluiden te beluisteren zijn.



“Ik roep alle jongeren op: als je problemen hebt, blijf dan niet zitten. Pak die laptop of telefoon erbij en ga naar injebol.nl. En ik kan je garanderen dat je daar echt mooie informatie gaat vinden!”

Jasper

Lid van de klankbordgroep van **In je bol**

De organisatie

In je bol is een gezamenlijk initiatief van zeven organisaties: MIND Us, MIND, 113 Zelfmoord-preventie, Join Us, Transformers Community, @ease en Stichting De Kindertelefoon. Zij zetten zich dagelijks in voor de mentale gezondheid van jongeren.

Stichting De Kindertelefoon (lead partner), MIND Us (strategisch partner) en MIND (strategisch partner) vormen samen het platformbestuur. De basis van In je bol wordt gefinancierd door het Ministerie van VWS. Daarnaast helpen fondsen en bedrijven In je bol met specifieke financiering voor innovatieve projecten binnen het platform of voor het bereiken van kwetsbare doelgroepen. Deze fondsenwerving is belegd bij MIND Us.

In je bol is een initiatief van:

MIND US

DE KINDERTELEFOON.NL

MIND

JOIN US

113 zelfmoord preventie

Transformers Community

@EASE

Met dank aan:

Stichting Achmea Gezondheidszorg Innovatiefonds

nationale nederlanden

RITUALS

noaber