



## TEJO Novella

### Nieuwsbrief TEJO Brugge

nr. 5 - maart 2023

## LENTEMOEHEID

Jongeren durven nog dromen. Over vriendschap, vrede, vrijheid. En dat ze dit mogen aantreffen in de grote wereld om hen heen en ook in hun kleine wereld van gezin, school en werk. Maar in onze wereld zitten de grote V-woorden in schuilplaatsen ondergedoken. Jongeren die zich niet kunnen verzoenen met de-wereld-zoals-die-nu-eenmaal-is, zijn daarom kwetsbaar. En in de lente van hun leven het meest.

Angst, depressie, stress en twijfel bij de zoektocht naar zichzelf en de eigen plaats in de wereld scoren hoog in de top 10 van psychische problemen bij jongeren. Daarom is een organisatie zoals TEJO Brugge broodnodig. Om jongeren moed te geven. Om kort op de bal te spelen. Om jongeren van hun lentemoeheid af te helpen.

Het zal opnieuw zomeren in het hart van jongeren als we hen dragen, verdragen en verder dragen. Daar wil TEJO Brugge verder met gedrevenheid aan meewerken. Je leest er meer over in deze vijfde aflevering van TEJO Novella.

## SCHRIJF JE IN VOOR ONZE NETWERKMIDDAG (9 MEI)

Iedereen is welkom op de netwerkmiddag van TEJO Brugge. Na twee jaar corona pikken we de draad terug op. Je kunt er komen luisteren naar de voordracht "Psychische problemen bij jongeren, een pandemie?" door Gino Ameye. Hij zal het hebben over het lijden van jongeren in deze tijd en hoe we dit proberen te begrijpen.

Deelname is gratis. Place to be: Grootseminarie, Potterierei 72 Brugge. Dinsdag, 9 mei 2023, 11.00-13.00 uur.

De gastspreker Gino Ameye is klinisch psycholoog en psychoanalytisch therapeut. Hij is als zorgmanager in Karus verantwoordelijk voor de afdelingen voor kinderen en jongeren. Hij was twintig jaar werkzaam als therapeutisch coördinator in De Kaap, afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie te Melle. Onlangs publiceerde hij samen met collega's een boek over schoolweigering : Nele Van Driessche, Gino Ameye en Griet De Nys, Schoolweigering. Als schoollopen niet meer lukt.

Schrijf je hier in voor de netwerkdag.

<https://www.cognitofoms.com/TejoBrugge/InschrijvingsformulierNetwerkmomentMei2023>

## TEJO-THERAPEUT AAN HET WOORD

Professionele hulpverlening is een van de pijlers van TEJO. Daarvan raak je overtuigd als je het interview leest met Romain Van de Voorde, een van de pioniers van de TEJO-therapeuten. Dankzij zijn jarenlange ervaring in de psychotherapie met jongeren betekent hij voor TEJO een ongelooflijke meerwaarde. Hoe Romain tewerk gaat en vanuit welke visie hij jongeren helpt om tot inzicht te komen in hun problemen, dat alles lees je in deze TEJO Novella op pagina 6-9.

## DURF TE VRAGEN, DURF TE GETUIGEN



*Stijn voor de camera's van Eén (Foto: VRT)*

Op *Eén* liep afgelopen najaar het vierde seizoen van het humaninterest-programma *Durf te vragen*. Elke aflevering draait rond een bepaald thema. Siska Schoeters ontvangt een groep mensen in de studio die getuigen over het onderwerp en eerlijk en ongegeneerd antwoorden op de grappige, gênante, maar vooral interessante vragen van anonieme vragenstellers.

De zevende aflevering uit de reeks ging het over autisme. Niemand minder dan “onze Stijn” – Stijn Vandamme, een van de sociale media medewerkers van TEJO Brugge – kwam daarin aan het woord. Heel tof dat Stijn op die manier niet alleen nuttige info gaf over hoe iemand autisme ervaart, maar ook door zijn getuigenis het taboe rond het praten over psychisch functioneren doorbreekt. En dat is juist wat TEJO ook beoogt.

Zelfs zegt Stijn over zijn deelname aan het programma: “Ik wil duidelijk maken dat er heel veel in mijn hoofd omgaat, wat je niet meteen aan de buitenkant kan zien. Zonder moeite kan ik uitgebreid vertellen over elk knopje van mijn camera, maar in het sociale leven sta ik soms met mijn mond vol tanden.”

Herbekijk de uitzending van ‘Durf te vragen’ over autisme op VRT MAX.

<https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/durf-te-vragen/4/durf-te-vragen-s4a7>

## ZO WERKT TEJO

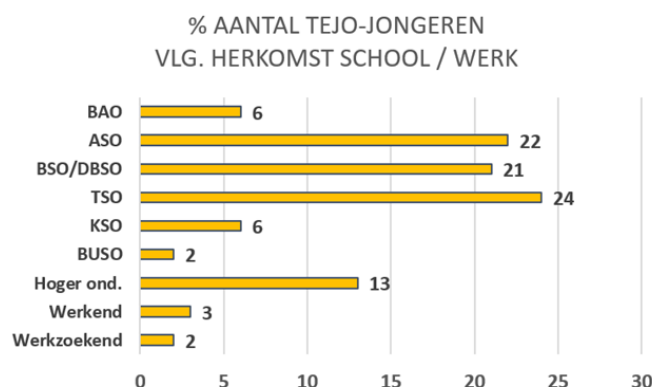
De werking van TEJO Brugge is gebaseerd op zeven krachtlijnen: 1. *Professioneel* 2. *Laagdrempelig* 3. *Gratis* 4. *Onmiddellijk* 5. *Vertrouwelijke en anoniem* 6. *Kortlopend* 7. *Empowerend*. In elke aflevering van TEJO Novella belichten we een krachtlijn. In deze Novella nr. 5 maken we duidelijk wat we bedoelen met ‘jongeren empoweren’.

‘Jongeren terug in hun kracht zetten’. Met deze woorden staat de krachtlijn ‘Empowerend’ in de beginselverklaring van TEJO Vlaanderen. Het betekent dat we de jongeren het vertrouwen geven dat ze zelf (kleine) stappen kunnen zetten om de eigen situatie iets leefbaarder te maken. Het houdt ook in dat we van de jongere verwachten dat ze verantwoordelijkheid opnemen voor de therapie: dat ze uit eigen beweging komen en niet omdat ze moeten van hun ouders of andere betrokkenen.

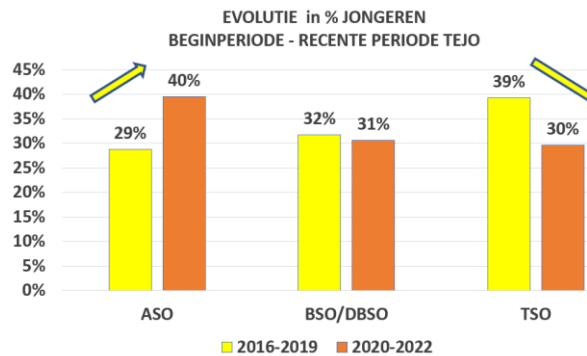
Empoweren of versterkend werken helpt om barrières in de hulpverlening weg te werken en vormt dus een tegenwicht tegen houdingen zoals ‘zo ben ik nu eenmaal’ of ‘er valt toch niets aan te doen’. Maar bovenal steunt empoweren op het vertrouwen dat de regie over het eigen leven binnen bereik is.

## VAN WELKE SCHOOL OF WERKSITUATIE KOMEN DE JONGEREN DIE WE BEGELEIDEN?

Enkele vaststellingen. In tabel 1 zie je dat we jongeren uit alle onderwijsniveaus bereiken en ook jongeren die de school reeds verlaten hebben. Het stelt ons tevreden dat het BSO met 21 % goed vertegenwoordigd is (voltijds + deeltijds onderwijs). Dit is een groep jongeren die doorgaans minder vlug de weg vindt naar de hulpverlening.



Het verbaast je misschien dat er zoveel leerlingen uit het ASO komen (22 %, bijna evenveel als in BSO en TSO). Daar mag je echter niet uit concluderen dat de psychische problemen even sterk in elke onderwijsvorm aanwezig zijn. Je moet immers rekening houden met hoeveel jongeren er in elke onderwijsvorm zitten. Op Vlaams niveau is dat: 50 % ASO, tegenover 21 % BSO en 25 % TSO. Dubbel zoveel jongeren in ASO, maar dubbel zoveel probleemjongeren in BSO en TSO is een verhouding die je soms hoort.



Tabel 2 leert je dat er in vergelijking met de beginjaren van TEJO een verschuiving opgetreden is.

In de beginjaren kwamen - als we ASO, TSO en BSO samen nemen - 29 % leerlingen uit het ASO en 39 % uit het TSO. Die verhouding is thans omgekeerd. Het TSO daalde van 39 % naar 30 % en het ASO steeg van 29 % naar 40 %. Het aandeel van het BSO bleef gelijk (31/32 %).

Het verschil met de beginjaren is dat TEJO in onderwijsmiddens in het begin niet bekend was en nu wel. Zou het kunnen dat TEJO ondertussen het meest bekendheid verwierf in het ASO? In elk geval is TEJO bereid om in elke school de werking meer bekend te maken. Scholen die graag een TEJO-spreker in de klas willen uitnodigen, kunnen een mailtje sturen naar [info.brugge@tejo.be](mailto:info.brugge@tejo.be)

## POLITICI BEAMEN HET BELANG VAN GOEDE PSYCHOLOGISCH HULP

*‘Je kunt maar zo gelukkig zijn als je ongelukkigste kind’.* Met deze uitspraak getuigt politicus Bart De Wever hoe frustrerend het is als in je eigen gezin – De Wever alludeert op de psychische nood van zijn dochter – geconfronteerd wordt met de lange wachtlijsten. Hopelijk zet deze ervaring ook iets op gang op beleidsniveau.

In deze context was het verheugend voor TEJO Gent om op 10 januari Premier Alexander Decroo (zelf vader van twee tienerzonen) te mogen ontvangen. Hij erkende hoe kwetsbaar jongeren zijn in onze samenleving: *“Er ligt een enorme druk op ons allemaal, maar op jongeren heeft dat een andere invloed”.* Vanuit TEJO kreeg de Eerste Minister alvast de boodschap mee dat het mentaal welzijn van jongeren hoog op de politieke agenda moet staan.

## MET DANK AAN DE SPONSORS

Door de coronaperiode en ook door de stijgende energiekosten stond TEJO Brugge de voorbije tijd onder financiële druk. Gelukkig kon onze vrijwilligersorganisatie rekenen op de steun van enkele sponsors. Elk jaar is er wel een of andere organisatie die de opbrengst van hun solidariteitsactie – of een deel daarvan – aan TEJO Brugge schenkt. Daardoor krijgen we wat ademruimte. We zijn onze sponsor dan ook zeer dankbaar.

Maar natuurlijk moet onze kas elk jaar opnieuw gespijzigd moet worden. We hopen dan ook op nieuwe solidariteitsacties. Ook privé-giften zijn welkom. Wil je zelf onze werking ondersteunen? Giften vanaf 40 euro per jaar geven aanleiding tot een belastingvermindering van 45%. Gebruik hiervoor het rekeningnummer (via Koning Boudewijn Stichting): BE10 0000 0000 0404 – BIC BPOTBEB1 met gestructureerde mededeling \*\*\*018/0890/00742.

## AL ONZE LIEVERDS IN EEN KADERTJE



Zij zorgen voor houvast en een warm onthaal: onze onthaalmedewerksters. Ook de afspraken met de jongeren en de planning van de therapeuten nemen ze voor hun rekening. Voor onze jongeren zijn zij het eerste gezicht van TEJO en dankzij hun aandacht en joviale welkomstgroet zorgen ze ervoor dat de jongeren die naar TEJO kunnen er zich vlug thuis voelen.

Op 24 februari was er een overlegbijeenkomst in het TEJO-huis (met aansluitend een traktatie in het kader van de week van de vrijwilliger). Randi Roose (die deze ploeg coördineert en coacht) bracht deze onthaalmedewerkers samen op de foto: Lieve, Griet, Fabienne, Myriam, Hanne, Rita, Chantal, Ingrid, Veerle. Samen met Randi en Marleen vormen zij de TEJO-ploeg van de onthaalmedewerkers.



Twee drijvende krachten van onze TEJO-werking: Randi Roose (coach) en Ingrid Dobbelaere (onthaalmedewerkster).

## ZORG VOOR MENTALE ZORG

TEJO Brugge is gelukkig niet de enige organisatie die ijvert voor het welbevinden van jongeren. In elke aflevering van TEJO Novelle brengen we enkele andere initiatieven onder je aandacht in de rubriek 'Zorg voor mentale zorg': ZoZo – aflevering 5.

### JEZ-FESTIVAL IS DE OPVOLGER VAN DE RODE NEUZENDAG

Wat hebben jongeren nodig om te groeien? Q-Music vraagt het de jongeren zelf. Met vijf hackatons in vijf steden krijgen de jongeren de kans om te vertellen over hun noden. Op 27 maart meert de JEZ-boot aan in Brugge. Op 31 maart is er een slotevenement dat op VTM wordt uitgezonden. JEZ is de opvolger van de Rode Neuzendag. Meer info op [www.jezofficial.be](http://www.jezofficial.be).

### ANGSTSTOORNISSEN ... HOE KOM JE ER VAN AF?

Paniek aanvallen, faalangst, piekerstoornissen, dwangstoornissen, sociale angst .... De categorie angststoornissen staat in de top 3 van problemen waarvoor jongeren bij TEJO langs komen. Over al deze aandoening vind je meer info op deze website: <https://www.heyhetisoke.nl/psychische-aandoeningen/angststoornissen>

## MEDEWERKER IN DE KIJKER

*In elke TEJO NOVELLA laten we een medewerker aan het woord. Voor dit interview hadden we een aantal vragen voorbereid, maar eigenlijk was dat niet nodig, want Romain Van de Voorde kan zomaar heel gedreven praten over zijn engagement bij TEJO Brugge. Romain is een van onze eerste therapeuten. Hij is van opleiding orthopedagoog en volgende daarna een vierjarige vorming klinische kinderpsychotherapie aan de KU Leuven, een opleiding die psychoanalytisch georiënteerd is.*

*Mede dankzij meer dan 40 jaar ervaring als orthopedagoog-psychotherapeut in het revalidatiecentrum Spermalie, straalt Romain een grote deskundigheid uit in de begeleiding van jongeren. Romain vertelt hierover zonder veel pretentie, maar daarachter zitten heel wat wijze inzichten verscholen.*

### OVER DE EIGENHEID VAN TEJO

**TEJO NOVELLA:** Zie je doorheen de jaren een verschuiving in de jongeren die hulp komen zoeken bij TEJO Brugge?

**ROMAIN:** Niet echt. Wat mij opvalt is dat de hulpvragen die bij TEJO binnenkomen eigenlijk problematieken zijn die bij veel jongeren min of meer spelen: adolescentie, de overgang van kind naar volwassene, je identiteit vinden, je weg vinden, perspectief krijgen enz. Dat is een rode draad die er altijd geweest is. Het valt mij op dat het allemaal actuele, acute problematieken zijn en niet zozeer zware psychiatrie-cases. Ik had zelf slechts één keer een jongere met acute zelfmoordgedachten waarbij ik direct naar spoedgevallen moest doorverwijzen.

De thema's zijn typisch voor de adolescentie en in die zin ook universeel, alleen maakt de complexe tijd waarin we vandaag leven het voor hen nog een stuk moeilijker

**TEJO NOVELLA:** Is de angst voor de toekomst ook een thema? We leven in een moeilijke tijd: klimaat, oorlog, migratieproblematiek, ...

**ROMAIN:** De grote thema's die je vermeldt, komt ik niet tegen, maar wel bv. de grote rol van sociale media en verslaving daarop, het gedetermineerd zijn daarop, het pesten via sociale media dat komt ik veel meer tegen dan vroeger.

En toch ook wel de impact van enkele maatschappelijke problemen op het individuele leven van de adolescent: zal ik nog aan een job geraken, wat is er zinvol in deze tijd, moeten we nu allemaal I.T.-ers worden ... ik voel mij aangetrokken tot een creatieve job, maar zal dat wel geld in het laatje brengen, waarvoor ben ik eigenlijk aan het studeren, ... dus die existentiële vragen naar de toekomst van de adolescent op zich wel; dus niet zozeer de grote wereldproblemen, maar eerder 'ik in de wereld die steeds maar complexer wordt'. De jongeren voelen ook een wereld aan die koeler is dan vroeger en waar ze hun plaats niet in vinden.

**TEJO NOVELLA:** TEJO biedt een eerder kortlopend traject voor hulpverlening aan. Lukt het om de jongere te helpen binnen het aantal sessies dat we hen aanbieden?

**ROMAIN:** Ja, vooral omdat je de problematiek die zich aanbiedt op het aantal sessies dat normaal voorzien wordt kan deblokken tot zelfs oplossen. Dat gaat van twee sessies naar vijftien maximaal. Zo krijg ik bijvoorbeeld jongeren die op het einde van hun secundair onderwijs veel druk ondervinden, veel leerstof moeten verwerken in paniek geraken, enz. Dat heeft natuurlijk ook te maken met hun persoonlijkheid, maar eens ze door die acute problemen heen zijn, is de trein opnieuw vertrokken.

**TEJO NOVELLA:** Gebeurt het ook dat de problematiek TEJO overstijgt en dat je moet doorverwijzen?

**ROMAIN:** Ja, en daarvoor moet elke therapeut de sociale kaart goed kennen. Ik had bijvoorbeeld eens iemand op gesprek die ooit met een revolver bedreigd werd tijdens een overval. Dat was een ongelooflijk trauma. Daarvoor moet je doorverwijzen. Dat los je niet op in een paar sessies. Gelukkig bestaan daar speciale therapieën voor zoals EMDR.

**TEJO NOVELLA:** Is het een troef dat TEJO laagdrempelig is: je kunt bij manier van spreken zomaar binnenstappen en veel administratie komt er niet aan te pas.

**ROMAIN:** De laagdrempeligheid is zeker een troef van TEJO. Je vertrekt vanuit een empathische houding: vertel eens je verhaal. Maar mijn insteek is toch ook meer: in een gesprek begin ik vanuit onvoorwaardelijke empathische houding, maar ook vanuit een totale achtergrond van de systemen van waaruit ik denk, waarbij ik uit het verhaal dat de jongere vertelt een soort anamnesebeeld maak voor mezelf. *(nvdr: anamnese = wat een patiënt met betrekking tot de voorgeschiedenis en relevante omstandigheden van zijn ziekte, aandoening of problematiek aan een zorgverlener kan vertellen).*

**TEJO NOVELLA:** Achtergrond en oorzaken zijn dus belangrijk om tot een oplossing te komen?

**ROMAIN:** Ik ben in zekere zin niet zo oplossingsgericht ingesteld. Hoe vlugger er een oplossing komt, hoe beter natuurlijk, maar ik ga niet focussen op zo rap mogelijk een oplossing te creëren, voor een heel specifiek probleem. Ik ga dat probleem toch vanuit een soort anamnese proberen te kaderen: 'je zegt dat én je zegt dat ... tiens, is er geen verband tussen die twee? Je bent nu in paniek, maar misschien was je vroeger ook wel in paniek en dat heeft misschien te maken met je persoon.' Dat speelt allemaal als een molen in mijn hoofd en dat maakt dat ik in de manier waarop ik reageer enerzijds wel naar een oplossing zal streven, maar tegelijk moet de jongere die een oplossing ziet begrijpen waarom dit een oplossing is en hoe die oplossing binnen zijn/haar breder levensplan past.

## **CARGLAS HERSTELT .... ZO WERKT HET NIET IN TEJO !**

**TEJO NOVELLA:** In de beginselverklaring van TEJO Vlaanderen staat: 'We willen jongeren terug in hun kracht zetten'. Komt jouw therapie daarop neer?

**ROMAIN:** Ja, niet een probleem hier en nu oplossen maar jongeren terug op een spoor brengen, op een breed eigen ontwikkelingsspoor. Dus niet alleen – om een voorbeeld te geven – je lief heeft je verlaten en we gaan dat hier even doorpraten zodat je leven weer voort kan. Ik heb meer de houding van: ik zal je wel helpen zodat je leven weer verder kan, maar vooral zal ik proberen je te doen begrijpen waarom het verlaten van je lief jou zo'n zware klop gegeven heeft.

**TEJO NOVELLA:** Probeer je jongeren te wapenen voor de toekomst?

**ROMAIN:** Ja, maar vooral ook door naar de diepte te gaan en begrip en inzicht bij te brengen: waar is dat acute probleem vandaan gekomen? Dan kijken we hoe de levenslijn weer verder kan rollen, maar dan toch met iets meer inzicht dan voordien. Vlugge oplossingen zoeken is niet mijn punt. Dus zoiets als de reclameslogan CARGLAS HERSTELT, dat werkt niet voor TEJO. Het is dus niet van: je hebt een sterretje in je ruit en ik los het op en jij kunt terug verder te rijden. Ik probeer toch meer te bereiken.

**TEJO NOVELLA:** Je werkt dus duidelijk vanuit een bepaalde visie. Kun je die visie kort omschrijven?

**ROMAIN:** Mijn basisvisie is gebaseerd op wat men noemt het bio-psycho-sociaal systeem. Als ik een jongere zie vraag ik me eerst af: 'Wie ben jij?', dan probeer ik te vatten 'In welke context leef jij?', dat is het sociale: hoe speelt dat nu een rol en hoe speelde dat vroeger een rol. En een ander aspect is: 'Wat zijn de determinerende factoren', bv. 'karakterieel gezien ben jij toch wel heel dwangmatig', dat is het bio-temperament aspect. Dus dat sociale, psychische en biologische probeer ik voortdurend te mixen.

Wat ook belangrijk is dat ik de aspecten niet alleen probeer te mixen, maar ook in een dynamische lijn probeer te zien. Die mix verandert voortdurend: 'Jij was anders toen je vijf jaar was dan op je twaalfde en nu op je achttiende. Maar die mix blijft en is in ontwikkeling en misschien dat er dingen die vroeger gebeurd zijn in die mix nu bepalen hoe jij nu bent.

Ik denk dus dat het vanuit die brede opleiding is, die wij als psychotherapeuten kregen, dat we ook zo breed kunnen kijken en dus niet een houding hebben van 'Carglas herstelt'.

**TEJO NOVELLA:** Ik veronderstel dat niet alleen de methode, maar ook de persoon van de therapeut belangrijk is. Hoe kijken jongeren, denk je, er tegenaan als ze voor een therapeut komen te zitten die misschien wel de leeftijd van hun oma of opa heeft?

**ROMAIN:** Eerst en vooral, in TEJO zijn er evenveel jongere als oudere therapeuten. Maar ik ervaar toch dikwijls dat men op mij een soort grootvaderbeeld projecteert. Ik denk dan eerder de bezadigde grootvader die niet zo oordeelt 'zoals mijn pa of mijn ma'.

Grootouders zijn dikwijls, denk ik, zeker bezorgd maar hebben niet meer de acute verantwoordelijkheid om de boel op te lossen, ze kunnen een beetje van op afstand kijken en luisteren en dat wordt dan dikwijls op mij geprojecteerd, de oude wijze man. Maar wat er ook meespeelt is dat in deze huidige tijden van sociale veranderingen grootouderbeelden tot mijn verwondering toch een grote rol blijven spelen bij jongeren.



**TEJO NOVELLA:** Grootouders zijn blijkbaar voor veel jongeren een houvast in deze huidige tijd waarin allerhande nieuwe samenlevingsvormen in de plaats komen van het klassieke gezin?

**ROMAIN:** Voor veel jongeren is het uiteenvallen van het kerngezin een complex gegeven. Voor TEJO is het ook wel belangrijk dat we die problematiek niet opzij schuiven, we moeten proberen om naast de gesprekken met de jongeren als het mogelijk is ook de ouders te betrekken.

**TEJO NOVELLA:** Hoe leg je dat dan aan boord als de jongere de eerst keren zonder de ouders komt?

**ROMAIN:** Op twee manieren eigenlijk. Enerzijds probeer ik ouders mentaal te betrekken in het gesprek. Ik vraag bijvoorbeeld: 'En wat zegt je moeder hierover?'. En daarnaast zal ik ook proberen in zoveel mogelijk gevallen de ouders ook effectief erbij te betrekken.

### EEN BEWUST ENGAGEMENT ALS VRIJWILLIGER

**TEJO NOVELLA:** In je professionele loopbaan (*nvdr. Romain werkte professioneel gezien meer dan veertig jaar als orthopedagoog en psychotherapeut in een revalidatiecentrum voor jongeren*) heb je de meerwaarde van deze visie en totaalaanpak ongetwijfeld voortdurend gevoeld. Was dat een van de redenen om, toen je met pensioen ging, je voor TEJO in te zetten in de overtuiging dat deze visie ook binnen TEJO past?

**ROMAIN:** Er waren verschillende redenen waarom ik zo'n zeven jaar geleden ja gezegd heb op de vraag van TEJO. Om te beginnen, ik kom uit een generatie die heel veel te danken heeft aan de maatschappij. Ik denk dan bijv. aan de opleidingsmogelijkheden, de kans om verder te studeren. Daaruit is een soort houding gegroeid van 'Ik heb veel gekregen, dus wil ik ook iets terug geven aan de maatschappij'.

Een andere motivatie was eerder naar mezelf toe. Doordat ik met therapie bezig blijf, verplicht ik mezelf positief om inhoudelijk bij te blijven, te blijven studeren, ik ben nog verbonden aan de postgraduaat studiegroep rond adolescenten van de universiteit Leuven. Op die manier blijf je bij, blijf je lezen, blijf je de actualiteit volgen, enz.

Een ander iets is dat het contact met de jongeren me een stuk jong houdt, ik word meegetrokken met hun besognes, de manier waarop ze naar de dingen kijken.

En tot slot zorgt dit engagement er ook voor dat je in een groep van collega's functioneert waardoor je in een sociaal netwerk betrokken blijft.

**TEJO NOVELLA:** Dank voor dit interview, Romain, maar vooral ook dank om zoveel jaren reeds je deskundigheid ter beschikking te stellen voor de jongeren die het tijdelijk wat moeilijk hebben.