

# aHOUSE forHOME

Autumn School  
Final Exhibition

My city is

## Op zoek naar stabiliteit:

Oekraïense tieners in Den Haag over hun welzijn

**Door:**

Stefanie Schuddebeurs, Aisha Siegers, Andrii Lysenko,  
Rintje van Wijngaarden, Kenan Bayrak en Katja Rusinovic

**Datum:**

juni 2026



Den Haag

DE HAAGSE  
HOGESCHOOL



# Samenvatting

Sinds Rusland Oekraïne binnenviel op 24 februari 2022, vluchtten meer dan zes miljoen mensen naar omliggende landen (UNHCR, 2025). Van de meer dan 130.000 Oekraïense ontheemden die sinds de invasie van Rusland in Nederland zijn gevestigd, is 1 op de 3 tussen de 4 en 23 jaar oud (CBS, 2024 en 2026). Onderzoek naar het welzijn en de ervaringen van Oekraïense tieners in Nederland is vooralsnog schaars. Tegelijk signaleren professionals die met Oekraïense tieners werken problematisch gedrag en vroeg de Adviesraad Migratie onlangs aandacht voor de kwetsbare positie van specifiek deze groep jongeren in de samenleving gezien hun onzekere status en ontbreken van toekomstperspectief (LOOP, 2024; Adviesraad Migratie, 2025). In dit onderzoek zijn 20 Oekraïense tieners, wonend in Den Haag, bevestigd op hoe zij omgaan met deze onzekerheid, wat hun eigen perspectief is op hun (mentaal) welzijn én of ze professionele zorg hebben gezocht en verkregen in geval van mentale problemen.

Het onderzoek laat allereerst **veerkracht** zien van deze tieners; de meerderheid van hen gaat naar school, heeft nieuwe vrienden gemaakt, sport of heeft andere hobby's opgepakt. Net iets minder dan de helft heeft een bijbaantje, in een supermarkt of restaurant. Ze geven hun welzijn een kleine voldoende, zo tussen een 6 en 7; het leven is hier in ieder geval veilig.

**Het leven in Den Haag is tegelijk niet makkelijk of vanzelfsprekend:** tieners missen hun familie en vrienden uit Oekraïne, maken zich zorgen over hen en de voortdurende oorlog alsmede de onzekerheid van hun eigen status en toekomst. Langdurig wonen op noodopvanglocaties is ook zwaar; tieners missen een eigen plek en privacy. Tegelijk benoemen ze zich ook zorgen te maken om de ouder die met hen in Nederland is; ze leren moeilijk de Nederlandse en Engelse taal of zijn erg aangeslagen door de voortdurende oorlog en onzekerheid.

**De meerderheid zegt met mentale klachten te worstelen of hebben geworsteld sinds hun vertrek uit Oekraïne**, variërend van slaapproblemen tot depressieve gevoelens en gediagnosticeerde angststoornis of depressie. Iets minder dan de helft heeft momenteel nog steeds last van deze klachten. **Hoewel de meesten van hen hiervoor professionele hulp hebben gezocht, kwam dit niet tot stand binnen de Nederlandse zorg**, een uitzondering daargelaten. Doorverwijzingen liepen stuk op administratieve obstakels en soms ervaren tieners niet-cultureel sensitieve zorgverlening. Tieners vertellen in plaats van deze formele zorg, via contacten in Oekraïne met coaches of psychologen te appen of praten. **Ook de nieuw gemaakte vrienden vormen een belangrijk vangnet** evenals steun van ouders en het zoeken van afleiding door sport, gamen en andere hobby's. Sommige tieners vertellen zich ook periodes af te sluiten van anderen en/of (tijdelijk) school te verzuimen in stressvolle periodes.

Onderwijs speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven en voor het welzijn van jongeren. Tieners zijn positief over onderwijs voor hun welzijn; het brengt vriendschappen en stimuleert om te werken aan de toekomst. **Tegelijk wordt school als frustrerend en stressvol ervaren.** Allereerst is de combinatie van Nederlands en Oekraïens (online) onderwijs veeleisend. Tegelijk is dit Oekraïense middelbareschooldiploma van grote waarde voor hun studieloopbaan; alle respondenten die doorstromen naar hoger onderwijs, gebruikten hiervoor dit Oekraïense diploma en stroomden voortijdig uit bij Nederlandse middelbare scholen. Daarnaast maken veel Oekraïense tieners zich zorgen over financiële drempels voor vervolgonderwijs. Er is geen sprake van studiefinanciering en sinds september 2024 betalen Oekraïense studenten het instellingstarief, wat al gauw 10.000 euro per jaar kost<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Tot studiejaar 2024-2025 boden Universiteiten en Hogescholen vaak het wettelijk collegegeld (rond 2.500 euro per jaar) aan Oekraïense studenten, waar zij formeel het instellingstarief (rond de 10.000 euro per jaar) dienden te betalen. Onderwijsinstellingen zijn hier vanaf september '24 grotendeels mee gestopt.

<https://nos.nl/artikel/2486004-nieuwe-oekraïense-studenten-in-nederland-vaak-veel-duurder-uit>



Financiële middelen bepalen daarmee ook of iemands onderwijsroute strandt of niet: **we zien een scheiding ontstaan tussen respondenten wiens families het hoge collegegeld kunnen bekostigen en wie niet.** Respondenten uit minder kapitaalkrachtige families stromen onder hun niveau door naar MBO, gaan aan het werk in laagbetaalde banen om te sparen, of kijken uit naar het buitenland om te studeren.

Gezien de aanhoudende onzekerheid over de status en daarmee toekomstperspectief van Oekraïense jongeren en de grote druk op mentaal welbevinden, zoals beschreven, pleit dit onderzoek voor **extra aandacht voor de groep met aanhoudende mentale klachten in bijzonder en voor het versterken van algemeen welzijn en toegang tot zorg van Oekraïense tieners in Nederland.** Om het welzijn van Oekraïense tieners te bevorderen op lokaal niveau, zijn volgende aanbevelingen geformuleerd op lokaal niveau:

### Aanbevelingen

**1. Zet actief in op passende mentale hulpverlening.** Bied actief trainingen aan van bijvoorbeeld Empatia om trauma te herkennen en interculturele sensitiviteit te bevorderen onder Haagse professionals in de opvang, het onderwijs en onder praktijkondersteuners. Breid het aanbod van Oekraïense psychologen op locaties uit.

**2. Stel voor Den Haag een jongerenwerker aan, gericht op Oekraïense tieners.**

Waar sommige tieners proactief hulp hebben gezocht voor mentale klachten, lopen zij tegen drempels aan om die zorg te ontvangen. Een bekend vertrouwenspersoon gericht op jongeren kan ondersteunen om daadwerkelijk de juiste hulp te vinden. Ook kan een jongerenwerker preventief en activerend aan welzijn werken.

**3. Heb oog voor de mentale belasting van Oekraïense tieners die Oekraïens én Nederlands onderwijs volgen.** Heb nauw contact met scholengemeenschappen om knelpunten, zoals verzuim, op te lossen. Erken de inzet van tieners voor en de meerwaarde van het Oekraïense middelbareschooldiploma voor hun toekomst. Een jongerenwerker kan ook een rol spelen in het signaleren en motiveren van jongeren die worstelen met hun schoolloopbaan.

**4. Zorg voor meer privacy op gemeentelijke opvanglocaties.** Heb per locatie oog voor de behoeften van tieners en jongeren en zoek mee naar (tijdelijke) manieren om het wonen aangenamer te maken. Plaats waar mogelijk jongeren gezamenlijk in kamers van de GOO in plaats van bij familieleden om hun privacy en zelfstandigheid te vergroten. Denk aan het samen inrichten en onderhouden van ruimtes voor en door jongeren.

**5. Informeer Oekraïense tieners en hun ouders actief over relevante ontwikkelingen.** Zoals de voorgenomen verlaging van studiekosten per september 2027, het bereiken van het UAF voor financiële ondersteuning bij studie, het transitiedocument en de voor-en nadelen van verschillende opties van asiel.

Dit onderzoek is onderdeel van de meerjarige samenwerkingsagenda "Migratie en Lokaal Beleid" van de Gemeente Den Haag en De Haagse Hogeschool.



# 1. Aanleiding

Op 24 februari 2022 viel Rusland Oekraïne aan en brak er een langdurige oorlog uit in Oekraïne. Meer dan 3,5 miljoen mensen raakten ontheemd in Oekraïne zelf en meer dan zes miljoen mensen vluchtten naar omringende landen (UNHCR, 2025). Ook Nederland ving Oekraïense ontheemden op; op 1 oktober 2025 bevonden zich iets meer dan 130.000 Oekraïense ontheemden in Nederland, waarvan één op de drie tussen de 4 en 23 jaar oud (CBS, 2026 en 2024). Van alle ontheemden vestigden zich ruim 4.800 in Den Haag; 370 van hen zijn tussen de 12 en 18 jaar oud (CBS, 2026).

Vanuit de meerjarige samenwerkingsagenda (2023-2026) rond migratie en lokaal beleid van De Haagse Hogeschool en de Gemeente Den Haag is begin 2025 de wens ontstaan om onderzoek te doen naar het welzijn van Oekraïense ontheemde tieners. Onderzoek naar het welzijn van Oekraïense ontheemde tieners is schaars, zowel in Nederland als in Europa. Tegelijkertijd signaleren professionals die met deze tieners werken problematisch gedrag en vroeg de Adviesraad Migratie onlangs aandacht voor de kwetsbare positie van specifiek deze groep jongeren in de samenleving (LOOP, 2024; Adviesraad Migratie, 2025). De hoofdvraag van dit onderzoek luidt dan ook: welke factoren beïnvloeden het welzijn (waaronder mentale gezondheid) van jonge Oekraïense ontheemden van 15 tot en met 19 jaar in Den Haag?

Dit onderzoek geeft middels interviews met jongeren van Oekraïense afkomst die woonachtig zijn in Den Haag een uniek beeld van **hoe jongeren zelf hun welzijn beschrijven en de factoren die hierop dagelijks voor hen relevant zijn**. Ook gaat dit onderzoek in op de mate van ervaren mentale klachten en manieren waarop jongeren met klachten omgaan – variërend van het zoeken van professionele hulp tot eigen manieren van coping. Tot slot beschrijft dit onderzoek het perspectief op de toekomst van deze jongeren en de manieren waarop ze grip proberen te krijgen op hun toekomst, waarin onderwijs een spilfunctie vormt.

## 1.1 Welzijn van Oekraïense tieners: wat we al weten

Gedwongen migratie door oorlog heeft enorme impact op het welzijn en de mentale gezondheid van vluchtelingen (zie o.a. Portes en Haslem, 2005; Bogic et al., 2015; Bronstein & Montgomery, 2010). In de komende paragraaf geven we kort weer wat bekend is over de mentale gezondheid van Oekraïense ontheemden en tieners in het bijzonder. Daarnaast schetsen we enkele unieke kenmerken van de positie van Oekraïense ontheemden en tieners in het bijzonder als achtergrond van dit rapport.

### *Aanwijzingen voor slechte mentale gezondheid en problematisch gedrag*

Het is uitzonderlijk slecht gesteld met de mentale gezondheid van Oekraïense ontheemden in Nederland in vergelijking tot andere vluchtelingengroepen zoals Syrische vluchtelingen (WODC, 2024). Dit betreft met name volwassen Oekraïense vrouwen, die vaak de alleenstaande ouders zijn van de jongeren waar dit onderzoek zich op richt. Ook jongeren in de leeftijd van 15 tot 24 jaar scoren slecht op hun mentale gezondheid: **43% van deelnemers aan deze survey scoort mentaal ongezond** (ibid). Europees onderzoek onder ontheemde Oekraïense kinderen tussen 12 en 15 jaar oud in tien Europese landen laat zien dat de **helft van de tieners moeite heeft met slapen, zich slecht kan concentreren, weinig zelfvertrouwen heeft en zich kwetsbaar voelt** (FRA, 2023). **Verder gaven vier op de tien aan depressie, angst, of paniekaanvallen te ervaren** (ibid). In een Duitse pilotstudie onder 42 Oekraïense scholieren vertoonde 45% van deze tieners symptomen van PTSD (Catani et al., 2023). Deze studies wijzen dus op een mentale gezondheid die onder druk staat. Om dit thema verder te verkennen, geven we in dit onderzoek expliciet ruimte aan het ervaren welzijn door tieners zelf.



In onderzoek naar mentale gezondheid en welzijn van vluchtelingen komt ook naar voren dat juist de ontheemding en het aanpassen aan een nieuwe dagelijkse realiteit een grote invloed heeft. Niet alleen de vlucht zelf en mogelijk trauma door ervaringen in het land van herkomst zijn van invloed, maar **juist de dagelijkse continue stressfactoren die voortkomen uit de migratie zelf** tellen bij elkaar op. Dit behelst onder andere het verlies van het sociale netwerk, vaak inkomsten van ouders en tot slot een vaak langdurige, zo niet continue, onzekerheid over de verblijfstatus (Miller en Rasmussen, 2017). Recent constateerden onderzoekers dan ook dat Oekraïense studenten die ontheemd waren geraakt significant vaker ernstig depressieve klachten en redelijk tot zeer angstig scoorden in kwantitatieve tests, waar niet-ontheemde Oekraïense studenten veelal mild depressief en licht angstig scoorden (Melnyk et al., 2025).

*Status aparte: voortdurende onzekerheid over de toekomst*

De positie van Oekraïense ontheemde tieners is daarnaast om een aantal redenen uniek ten opzichte van andere vluchtelingengroepen, wat specifiek onderzoek naar deze groep wetenschappelijk en maatschappelijk zeer relevant maakt. Allereerst wordt de opvang van Oekraïense ontheemden gekenmerkt door een voor Europa ongekende samenwerking op het gebied van asiel. Middels de Richtlijn Tijdelijke Bescherming voor vluchtelingen uit Oekraïne (Richtlijn 2001/55/EC) hebben Oekraïense ontheemden een speciale juridische status als ontheemden. Dit geeft hun de mogelijkheid om te werken, alsmede recht op opvang, medische zorg en (voor minderjarigen) recht op onderwijs (Ministerie van Asiel en Migratie, 2025). Bij oprichting was de einddatum van deze richtlijn vastgelegd op 4 maart 2023, daarna is dit jaarlijks verlengd tot nu 4 maart 2027. Eind 2025 heeft het demissionaire kabinet een voorstel gedaan voor een transitiedocument voor Oekraïense ontheemden, waarmee zij nog drie jaar in Nederland kunnen verblijven (Ministerie van Asiel en Migratie, 2025). Het is nog onduidelijk wat er na deze datum gebeurt. Ook over de praktische uitwerking van dit transitiedocument is nog weinig bekend, zoals hoe Oekraïense ontheemden in de toekomst zullen worden gehuisvest (ibid). Hoewel de Europese Richtlijn tot nu een zeer belangrijke rol heeft gespeeld in de opvang van Oekraïens ontheemden is

de **voortdurende onduidelijkheid over de toekomst een bron van onzekerheid** voor veel Oekraïens ontheemde volwassenen en tieners (Adviesraad Migratie, 2023; Adviesraad Migratie, 2024, WODC, 2024).

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat Oekraïense ontheemden, waaronder ook tieners en kinderen, regelmatig naar Oekraïne reizen om familie op te zoeken of zorg te verkrijgen (Rusinovic et al., 2023; WODC, 2024; Kamoinka et al., 2024; Adviesraad Migratie, 2024). Dit is een groot verschil met vluchtelingen uit andere conflictsituaties en roept zorgen op over hertraumatisering onder professionals die met deze tieners werken (Adviesraad Migratie, 2024; LOOP, 2024).



## 2. Methodologie

In dit rapport staat de beleving van welzijn en mentale gezondheid zoals dit wordt omschreven door Oekraïense tieners centraal. Hiertoe zijn **20 interviews** afgenomen met respondenten die woonachtig zijn in Den Haag. Daarnaast hielden we in ons vooronderzoek 4 interviews met locatiebeheerders en een focusgroep met moeders van tieners over het welzijn van Oekraïense tieners vanuit het perspectief van locatiebeheerders en moeders. Tot slot hebben we dit kwalitatieve onderzoek aangevuld met participatief actieonderzoek middels de samenwerking in de Autumnschool 'aHOUSEforHOME' en het tot stand brengen van een tienerruimte voor en door Oekraïense jongeren op een gemeentelijke opvanglocatie. Over deze twee vormen van actie-onderzoek leest u op pagina 27 en 19 meer. De bevindingen van het kwalitatieve onderzoek onder Oekraïense tieners staan centraal in deze rapportage.

### Afbakening van de doelgroep

Dit onderzoek richt zich op Oekraïense ontheemde tieners in de leeftijd van 15 tot en met 19 jaar oud. Niet alleen bevinden zij zich in een vormende periode van hun leven, het is ook een leeftijd waarin jongeren met veel veranderingen te maken krijgen in de overgang van middelbaar onderwijs naar ofwel vervolgonderwijs ofwel de arbeidsmarkt. De adolescentie is een leeftijdsperiode waarin identiteitsontwikkeling een belangrijke sprong maakt en men te maken krijgt met een groeiende verantwoordelijkheid om zelf richting te geven aan hun leven. De groep Oekraïense ontheemde tieners is hierbij van uitzonderlijke interesse omdat hun context gekenmerkt is door grote onzekerheid over hun toekomst, zij het hier of in de Oekraïne.

### Werving van respondenten

De werving van respondenten vond via verschillende netwerken plaats. Ten eerste zijn vier verschillende gemeentelijke opvanglocaties voor Oekraïners in Den Haag bezocht en de locatiemanagers van deze opvanglocaties hier geïnterviewd. Het doel van deze gesprekken was tweeledig: de locatiebeheerders zijn ten eerste geïnterviewd over hun ervaringen met de jongeren die woonachtig zijn op de locaties. Ten tweede zijn locatiebeheerders betrokken in het bereiken van tieners. Jongeren woonachtig op locaties zijn met behulp van een in het Oekraïens opgestelde flyer geattendeerd op het onderzoek. Deze flyer verschaftte informatie over het doel, de thematiek en randvoorwaarden van de interviews (zie bijlage). Er bleek veel bereidheid om mee te doen aan onderzoek: tieners e-mailden ons uit zichzelf of lieten locatiemanagers weten interesse te hebben. Daarnaast zijn studenten van Oekraïense afkomst binnen de Haagse Hogeschool geïnterviewd, die eveneens zijn geworven middels de flyer en via sneeuwbaltechniek.

### Ethische overwegingen en voorzorgsmaatregelen

Er zijn verschillende maatregelen genomen om de interviews op een ethisch verantwoorde manier af te nemen. Allereerst is voorafgaand aan het interview aan respondenten gevraagd welke voertaal hun voorkeur had voor het interview. Als er vooraf vragen of twijfels waren of het interview goed zou slagen in het Nederlands of Engels, was er standaard een vertaler aanwezig. Sowieso was er in de meerderheid van de gevallen een Oekraïenssprekende onderzoeker aanwezig, die kon inspringen om te vertalen waar nodig.

Aan de start van elk interview is uitgelegd wat de waarborgen zijn van het interview, zoals het anoniem verwerken van de data en het veilig opslaan van de transcripten op een Europese server. Ook is toestemming gevraagd om het interview vast te leggen op audio. Bij tieners onder de 15 jaar is ook vooraf toestemming gevraagd van de in Nederland woonachtige ouder(s) en op schrift vastgelegd. Achteraf zijn transcripten gedeeld met de respondenten, met de mogelijkheid om aanpassingen voor te stellen. De ethische commissie van de Haagse Hogeschool is ook vooraf geconsulteerd over het onderzoek en heeft een positief oordeel uitgebracht (Ref.nr 20250409-01).

Tegen het eind van elk interview is samen met de geïnterviewde teruggeblikt op wat er is besproken en hoe dit interview is ervaren. Ook zijn er vanuit de onderzoekers organisaties benoemd die laagdrempelige mentale zorg verlenen of ondersteunen in begeleiding naar mentale zorg toe, zoals Empatia. Als blijk van waardering voor de bijdrage van de respondenten, is een VVV-tegoedbon ter waarde 25 euro verstrekt na afloop van het interview.

De semigestructureerde interviews werden afgenomen aan de hand van een topic list met vragen over verschillende categorieën: het dagelijks leven, welzijn, gezondheidszorg en copingmechanismen, het sociale netwerk en de toekomst.



Foto's: project aHOUSEforHOME 2025 door team AHFH (zie pagina 28)



## 3. Kenmerken van de respondentenpopulatie

Er zijn 20 interviews afgenomen, waarvan 10 met vrouwelijke respondenten en 10 onder mannelijke respondenten. Zie tabel 1 voor een overzicht van verdere kenmerken.

Naam *gefingeerd	Leeftijd	Ouders in NL?	Huidig onderwijssituatie of arbeidsmarkt	Voornaamste motivatie om naar NL te komen	Sinds wanneer in NL
Maria	18	Moeder	Werkt fulltime	Invasie Rusland	2022
Olena	19	Moeder	Hbo-opleiding	Invasie Rusland	2022
Roman	17	Moeder	ISK	Invasie Rusland	2022
Viktor	16	Beide	Regulier middelbaar onderwijs (VWO)	Invasie Rusland	2022
Bogdan	19	Geen	Hbo-opleiding	Studie	2023
Yurii	19	Beide	Hbo-opleiding	Baan vader	2021
Ilya	20	Geen	ISK	Invasie Rusland	2022
Oleksandra	18	Beide	MBO-opleiding	Invasie Rusland	2022
Anna	17	Moeder	ISK	Invasie Rusland	2022
Volodymyr	18	Moeder	Mbo-opleiding	Invasie Rusland	2022
Orest	19	Geen	Hbo-opleiding	Studie	2023
Daryna	17	Beide	ISK	Invasie Rusland	2022
Yana	17	Moeder	Mbo-opleiding	Invasie Rusland	2022
Khrystyna	18	Geen	Hbo-opleiding	Studie	2023
Viktoriiia	19	Moeder	Hbo-opleiding	Invasie Rusland	2022
Mykhailo	15	Beide	Regulier middelbaar onderwijs (havo-vwo)	Invasie Rusland	2022
Kateryna	20	Beide	Momenteel geen werk, geen opleiding	Invasie Rusland	2022
Hanna	16	Beide	Reguliere middelbaar onderwijs (vwo)	Invasie Rusland	2022
Petro	15	Beide	Regulier middelbaar onderwijs (havo)	Invasie Rusland	2022
Serhii	17	Moeder	Mbo-opleiding	Invasie Rusland	2022

Tabel 1: beschrijvende kenmerken respondenten

### Leeftijd en moment van aankomst in Nederland

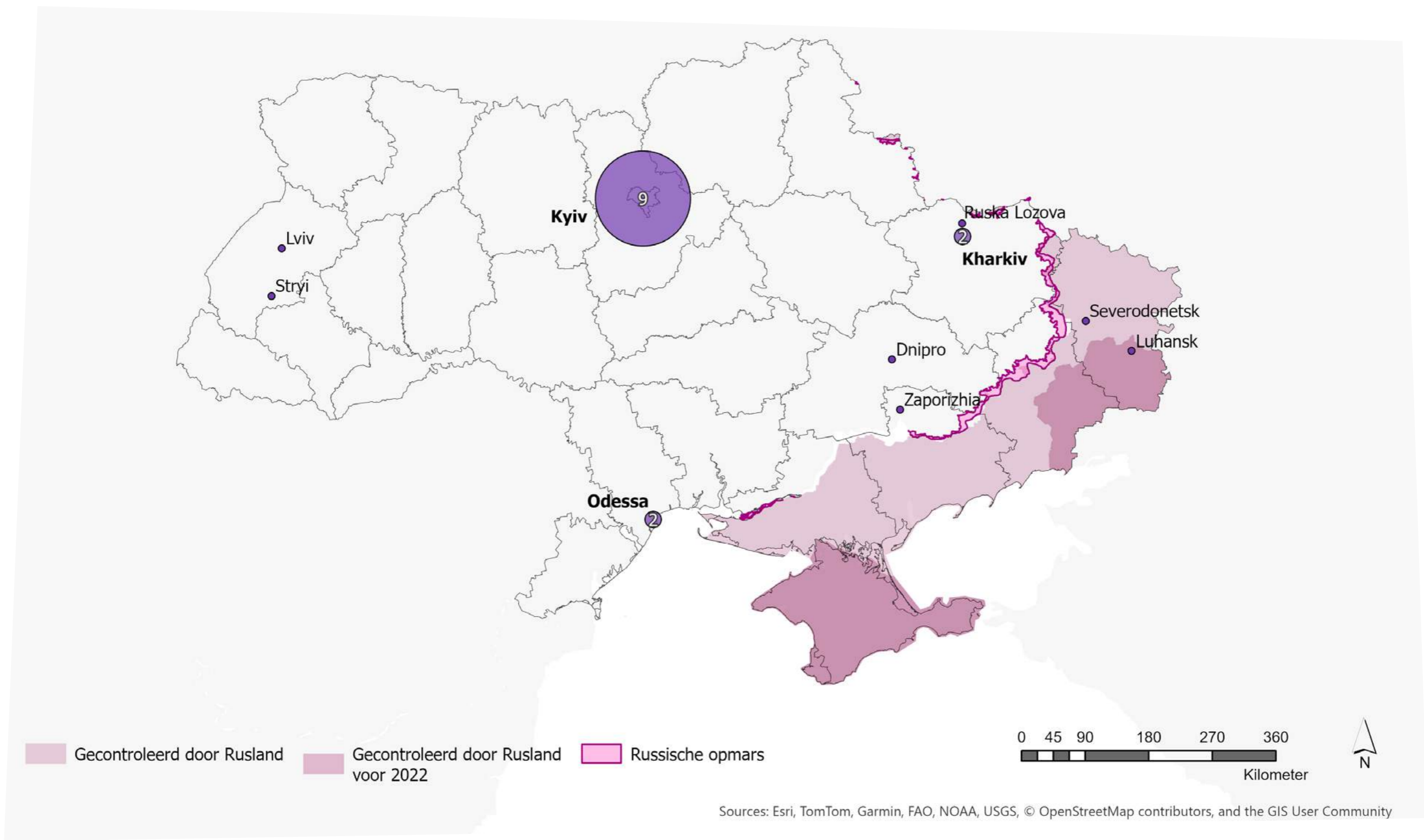
Zoals te zien is in tabel 1, varieert de **leeftijd van respondenten van 15 tot 20 jaar**. Veruit de **meeste respondenten zijn in 2022 naar Nederland gevlucht (N=16)**, vrijwel direct na het uitbreken van de oorlog, en zijn dus vanaf hun 12e tot 17e in Nederland gevestigd. Een aantal respondenten kwam in 2023 naar Nederland om te studeren aan De Haagse Hogeschool (N=3). Twee daarvan waren eerst naar een ander Europees land gevlucht in '22 en behaalden daar online hun Oekraïense middelbareschooldiploma, de derde maakte in Oekraïne online zijn middelbare school af waarna diens ouders erop stonden dat hij hierna voor zijn veiligheid in de EU ging studeren. Een enkele respondent kwam eind '21, voorafgaand aan de Russische invasie, naar Nederland. Een voorbeeld hiervan is Yurii die vanwege het werk van zijn vader naar Nederland kwam. Terugkeren naar Oekraïne voor zijn vervolgstudie zoals de intentie oorspronkelijk was, was na de grootschalige invasie geen optie meer. De meeste respondenten werden door hun ouders niet actief betrokken bij keuzes om te vertrekken of naar welk land. De motivatie voor migratie naar Nederland lag vaak bij het hebben van al bestaande connecties daar (familie, vrienden of kennissen). Het overgrote deel van de respondenten beschrijft meerdere keren te zijn verhuisd binnen Den Haag of de regio, vaak van tijdelijke opvang in gastgezinnen of bij kennissen naar gemeentelijke opvanglocaties en ook regelmatig van opvanglocatie naar opvanglocatie.

### Geografische spreiding

De respondenten zijn afkomstig uit verschillende steden in Oekraïense. Een klein deel van de respondenten woonde eerder in door Rusland bezette gebieden in Oekraïne (N=4). Zie figuur 1 voor een overzicht. Het grootste gedeelte van de respondenten verblijft momenteel in een gemeentelijke opvanglocatie in Nederland (N=14), de overige respondenten huren een appartement of studio zelfstandig ofwel samen met hun ouder(s). Dit betreft met name respondenten die inmiddels hun vervolgopleiding volgen.



Foto: opening getransformeerde tienerruimte op gemeentelijke opvanglocatie. Credits: HHS. (zie pagina 23)



Figuur 1: overzicht van geografische spreiding van respondenten.

### **De minderheid van de respondenten (8 van de 20) leeft momenteel met hun hele kerngezin in Nederland.**

Van 12 respondenten is de vader in Oekraïne of elders achtergebleven, voor een deel van hen geldt dit ook voor de moeder (N=4). Deze laatste groep, de respondenten die hier verblijven zonder ouder, bestaat voornamelijk uit de respondenten die in 2023 naar Nederland zijn gekomen om te studeren.

### **Dagelijkse routine: onderwijs en (bij-)baan**

Ook wat betreft educatie is er variatie in de respondentenpopulatie: vier jongeren volgen ten tijde van het interview een vorm van schakelonderwijs op een middelbare school, vier jongeren volgen regulier middelbaar onderwijs, tien jongeren zijn bezig met een vervolgopleiding (MBO of HBO). Eén jongere heeft haar middelbareschooldiploma en maakt lange shifts in een fabriek, een andere jongere werkte sinds aankomst in Nederland ook veel in de horeca, maar is momenteel werkloos.

De meerderheid van de jongeren heeft een bijbaan (gehad). De acht respondenten die momenteel een bijbaan hebben werken ondermeer in de supermarkt, horeca, als babysitter of in magazijnen. Zeven jongeren hebben nooit een bijbaan gehad. Diegenen die geen bijbaan (meer) hebben, benoemen dat ze willen focussen op hun studie of hun vrije tijd willen behouden.



Foto: project aHOUSEforHOME 2025 door team AHFH (zie pagina 28)

## 4. Welzijn

Welzijn is een breed en abstract begrip. Om dit tastbaar te maken hebben we het begrip uitgelegd als een omschrijving van hoe het met je gaat in je leven, waarbij zowel aan de fysieke als mentale gezondheid kan worden gedacht, maar ook breder: hoe tevreden ben je met je leven? Dit sluit aan bij Diener's (1997) conceptualisatie van subjectief welzijn dat gaat over de mate waarin je je leven positief beoordeeld en je goed voelt (zie ook Veenhoven, 2008). We hebben respondenten gevraagd om een cijfer te geven van 1 tot 10 om hun mate van welzijn (je al dan niet goed voelen en tevreden zijn met je leven over de laatste weken) te beoordelen. Daarna hebben we doorgevraagd waarom ze dit cijfer geven aan hun welzijn, wat welzijn beïnvloedt ten positieve en negatieve en wat ze nodig zouden hebben om zich beter te voelen als ze aangeven dat hun welzijn heel laag was. Hierin hebben we noties van onderzoek naar welzijn onder kinderen gevolgd, door bijvoorbeeld open te vragen naar wat belangrijk is voor hen in dat welzijn (Fattore et al., 2018).

### 4.1 Welzijn door de ogen van tieners – veilig maar onzeker

Tieners beschrijven hun beleving van welzijn wisselend. We hebben ze gevraagd om hun mate van welzijn een cijfer te geven van 1 tot 10. Hun beleving wisselt van een dikke onvoldoende tot een positieve beoordeling, maar de meeste respondenten geven een 6 of 7 aan hun welzijn, waarbij ze dit duiden door hun dankbaarheid te uiten voor het feit dat ze **veilig zijn** en hun **leven kunnen vormgeven** zoals ze willen. Ze vergelijken daarbij hun situatie met die van hun vrienden en familie in Oekraïne, waarbij hun situatie in scherp contrast is **met de situatie van vrienden en familie in hun thuisland**.

*Interviewer: How are you doing mentally and physically? If you have to give a number to your wellbeing over the last weeks from one (really low) to ten (couldn't get better,) what kind of number would you give it? <sup>2</sup>*

*"First of all, really great. Like, of course it's not perfect, but I understand that. I'm really grateful to being able to study in the university, being able to have my own place and that kind of stuff. Because unfortunately, a lot of people are not able to have this. So, I will rate it like 7 or 8 out of ten. I'm safe. I have everything that I need and this is the main thing. Unfortunately, it's really painful to see what is happening in my home, like all my relatives every day, like, are you alive? Unfortunately, that's the reality. But as for me personally, it's not that bad."*

– **Olena, 19 jaar**

*"So I would say 6.5 as you realize, unfortunately, you have to read all those news. [...] I feel there's a huge difference between reading the news, watching posts on Instagram and reading New York Times [as an outsider] and to actually have people that you know, telling you about relatives they lost. Or hearing loved ones say they have to seek shelter now. That is two completely different stories and two completely different feelings. So obviously it is hard mentally."*

– **Khrystyna, 18 jaar**

<sup>2</sup> Alle citaten zijn in het Engels of Nederlands opgenomen, afhankelijk van de taalkeuze van de respondenten. Oekraïense citaten zijn opgenomen in het Engels.

## 4.2 Positieve factoren op welzijn

### Emotionele steun uit het sociale netwerk

Tieners geven aan dat hun welzijn positief wordt beïnvloed door het optrekken met **vrienden**. Deze vriendschappen geven plezier en routine door samen op te trekken (variërend van samen Formule 1 kijken tot wandelen en sporten) en bieden ook **emotionele steun** als het minder goed gaat met hen. Daryna benoemt dat ook het ervaren van kleine conflicten met vrienden waardevol is voor haar:

*"It's positive to have friends and just to have even some, I don't know, some arguments with them because it makes me feel alive. Like that I'm the same in Ukraine. So it's like the normal life"*

– Daryna, 17 jaar

Een aantal van de respondenten verwijst naar het hebben van een **Oekraïense gemeenschap** om zich heen als expliciet positief voor hun welzijn, zeker tijdens hun beginperiode in Nederland.

*"When we moved here with my mom and sister, I was living in kind of a Ukrainian community. I was really lucky to get there because a new country, a new period of my life and like, thank God I had that kind of small bubble with people where I could talk to them in my native language. We all had like similar problems, so we weren't feeling alone."*

– Roman, 17 jaar

Steun van vrienden opzoeken en krijgen blijkt ook een belangrijk copingsmechanisme. Meer hierover in hoofdstuk 5.

### Sociale netwerk van Oekraïense tieners in Nederland

We vroegen tieners hoe hun sociale netwerk en specifiek hun vriendenkring er nu uitziet en hoe dat gewijzigd is ten opzichte van voor hun vertrek uit Oekraïne. Uit de analyse blijkt dat dit netwerk rigoureus gewijzigd is door de gedwongen migratie.

Wat betreft de vriendschappen voor vertrek, benoemen velen ook dat contacten van toen zijn verwaterd, ook omdat hun vrienden zijn verspreid over Europa en iedereen minder tijd heeft om de contacten bij te houden. Een kleiner deel onderhoudt nog wel de contacten via berichtendiensten of ziet hen soms nog bij terugkeer in de zomer.

**Zo goed als alle respondenten hebben nieuwe Oekraïense vrienden opgedaan**, de meeste via de tijdelijke onderwijsvoorziening of (eerdere) opvanglocaties. Enkele tieners beschrijven dat dit zelfs nog makkelijker was dan in Oekraïne, aangezien iedereen tegelijk nieuw aankwam in Nederland en behoefte had aan nieuwe contacten. Ook hebben tieners **vaak 'internationale vrienden'** gemaakt via de internationale schakelklassen maar ook in het regulier middelbaar onderwijs of in het hoger onderwijs. Ze bedoelen dan kinderen met een migratie achtergrond, die hier vaak al langere tijd zijn en soms hier zijn geboren, variërend van Letland, Polen, tot Suriname, Curaçao en Turkije.

*Interviewer: "These new friends you made, are they Dutch or do they come from different countries?"*

*"I would say a mix, mostly Eastern European people still. Several Dutch people. But it's mostly you know, they're Dutch but they're ethnically from some kind of different countries, something like that. And of course like countries like Curacao, Aruba, Saint Martin. So we don't count them as Dutch anymore."*

- Khrystyna, 18 jaar



Een kleine minderheid van de tieners heeft ook Nederlandse vrienden gemaakt, waarbij ze hen omschrijven als Nederlanders zonder migratieachtergrond.

**Respondenten geven aan dat het moeilijker is om Nederlandse vrienden te maken.** Deels komt dit door een gebrek aan contact; Oekraïense tieners die van schakelonderwijs naar hoger onderwijs zijn doorgestroomd hebben weinig Nederlandse tieners ontmoet zonder migratieachtergrond. Maar ook degenen die nu regulier middelbaar onderwijs volgen en daarin wel klasgenoten zonder migratieachtergrond ontmoeten, vertellen dat zowel leeftijdsverschil als verschil in achtergrond vriendschap in de weg staat. Ook maakt de taalbarrière het lastig om jezelf goed te kunnen laten zien aan anderen. Sommigen ervaren de Nederlandse tieners als gesloten naar hen toe, anderen zien dit als logisch gevolg van het feit dat deze tieners al een rijke vriendengroep hebben.

*“Because of my experience at the international school, I have friends from Peru, from Indonesia and stuff. And actually, I have more friends from Indonesia than from The Netherlands. [...] We have a kind of a tradition that every Sunday we go to play football, with all the old classmates. And they are a bit closer to me than Dutch, I would say, because it would sound strange, but **like the third world countries are a bit more like brothers to each other at that point. I don't know why, I can't explain it, but it's still easier if you have the same problems.** [...] I mean, my problem and my Peruvian friend's problem is like language. But when I come to the Dutch school, well, their problem is something else, like golf or like football or like, geography and well, I don't really care about these things. So we don't have, like, the same problems then. I think that is kind of the reason.”*

– Viktor, 16 jaar

*“Dutch people are interesting, but it's hard to get into their circle. They're not so open. So I've got two Dutch friends. One is 20, but we are very good friends. We play online games with each other and it's fun, but it's quite really a task to start to speak with someone that is living here for quite a long time. And I'm here like, I don't know, I've started studying the language three years ago. I don't know how to speak, but he studies the language with me and explains things.”*

– Roman, 17 jaar

Sommige respondenten beschrijven ook dat ze wel Nederlandse vriendschappen willen ontwikkelen, om de cultuur beter te begrijpen of om via dit netwerk te werken aan een goede toekomst in Nederland:

*“I don't know if I will come back right after the war ends. I want to stick here for a while, and it's more useful to surround yourself with people from those countries like Netherlands, maybe Germany..*

*From Western Europe, I think it's more useful [in contrast to Ukrainians in NL, red]*

– Bogdan, 18 jaar

*“Ja, ik wil een paar Nederlandse vrienden. Zij kennen dit land goed, kennen de stad wel. Dan kunnen zij mij iets over dit land vertellen, mij advies geven. Dus ja, het is handig om een beetje Nederlanders te ontmoeten?”*

– Petro, 15 jaar, vertelt tot nu toe geen Nederlandse vrienden zonder migratieachtergrond te hebben.

Soms wordt dit ook aangemoedigd door ouders, zoals dat Petro door zijn ouders druk voelt om naar een andere middelbare school te gaan, waar hij “echte Nederlanders”, dat wil zeggen zonder migratieachtergrond, kan ontmoeten met oog op zijn toekomst hier.

Samengevat beschrijven Oekraïense tieners dat ze een nieuw netwerk hebben opgebouwd van Oekraïense vrienden via het onderwijs en woonlocaties. Daarnaast hebben ze ook internationale of Nederlandse contacten met een migratieachtergrond opgedaan tijdens het internationale schakelonderwijs of via Engelstalig hoger onderwijs. Deze vriendschappen doen hun goed. Het maken van Nederlandse vrienden zonder migratieachtergrond verloopt veel stroever. Er is sowieso minder contact met Nederlanders voor de tieners die internationale schakelonderwijs of hoger onderwijs volgen. In het geval van regulier middelbaar onderwijs komt het contact maar mondjesmaat tot stand, onder andere door de taalbarrière, het leeftijdsverschil, het gemis aan gedeelde ervaringen en een meer gesloten houding van Nederlandse klasgenootjes die ook al veel vrienden hebben.

### Volgen van onderwijs als positief voor welzijn

Het **volgen van onderwijs** is een tweede belangrijke factor die het welzijn positief beïnvloedt, aldus onze Oekraïense respondenten. Naar school gaan biedt routine en vriendschappen. Anderen vertellen over inspirerende leraren waar ze veel van opsteken en die hun aanmoedigen. De kansen en mogelijkheden die Nederland biedt zoals het volgen van hoogwaardig vervolgonderwijs worden ook aangehaald als positief. Bij respondenten draagt het volgen van onderwijs direct bij aan zingeving en hoop voor de toekomst.

*"[...] My studies because for now, my study is really a specific area, but I'm really interested in what I do and I really understand that's going to contribute to society. And I'm really passionate about what I'm doing. I imagine, now I'm getting a degree to find a cool job and then do the cool stuff in the future. That's the one thing that really inspires me."*

– Olena, 19 jaar

Onderwijs is tegelijk ook een belangrijke bron van stress voor tieners, juist vanwege complicaties en onzekerheden die samenhangen met hun ontheemdenstatus.

We komen hierop terug in paragraaf 4.3 over negatieve factoren op welzijn.

### Eigen tijdsindeling en een eigen ruimte

Het zelf kunnen indelen van vrije tijd met bijvoorbeeld het **uitoefenen van hobby's** of een bijbaantje wordt ook als een positieve factor benoemd door de respondenten. Hobby's die veel worden genoemd zijn sporten (al dan niet samen met vrienden), gamen, lezen, haken en andere creatieve hobby's. Deze hobby's hebben ook een functie in het omgaan met moeilijkere momenten, blijkt in hoofdstuk 5 over copingsmechanismen. De manier van huisvesting wordt meestal aangehaald als een negatieve factor op het welzijn, omdat het een groot gemis is om je niet te kunnen terugtrekken op je kamer. De tieners die inmiddels een **eigen kamer** hebben gekregen of die een kamer delen met een prettige huisgenoot van hun leeftijd in plaats van familie, benoemen hun huisvesting als een positieve invloed:

*"I have actually my own room [...] It was just my dream. And now I have it."*

– Anna, 17 jaar

## 4.3 Negatieve factoren op welzijn

### Impact van de oorlog: constante zorg om familie en vrienden

Zoals in de introductie is benoemd, zijn er ook factoren die het welzijn negatief beïnvloeden. De belangrijkste factor is de voortdurende oorlog in Oekraïne en de **constante zorg om familie en vrienden die nog in Oekraïne** zijn. Respondenten volgen het nieuws op de voet en checken elke dag in met hun familie of zij in orde zijn. De zorg om en het gemis van familie en vrienden is groot. Sommige iets oudere jongens beschrijven ook de pijn dat zij hun ouders niet meer kunnen opzoeken in Oekraïne omdat ze in dat geval het land niet meer kunnen verlaten vanwege de dienstplicht.

*"Of course, every day I call my dad or I call my relatives. I'm asking them, are you okay? Like, are you safe?"*

– Olena, 19 jaar

*"What effects negatively on me is when something really happens, like in Ukraine. In terms of war, if there is something really serious happens, for example, I don't know, just something around my grandparents' house, then I'm really stressed and I'm really worried."*

– Daryna, 17 jaar

*"Well, news definitely add to that [anxiety and depressed feelings, red], but I just can't stop reading them because it is important."*

– Bogdan, 19 jaar

*"We're all a bit stressed here with.... I'm a bit more aggressive because the war is going on. We still read the news because we care. And then three children were killed today, and then you're just angry for the rest of the day because, like..."*

– Roman, 17 jaar

Jongeren beschrijven dat ze inmiddels dagelijkse routines hebben opgebouwd, zoals school, vrienden zien en sporten waarbij ze deze veiligheid en vrijheid enorm waarderen. Tegelijk vormt het **contrast met de levens van hun familie en vrienden ook een mentale belasting**: zo merken respondenten op zich ook bezwaard te voelen met deze vrijheid en veiligheid. Andere respondenten zien het contrast juist als een uitnodiging om alles uit de dag en het leven in Nederland te halen. Tot slot merken ook respondenten op dat de voortgaande oorlog wel stressvol is, maar ook al 'gewoon' is geworden.

## Onderwijs als bron van stress

Onderwijs voor Oekraïense jongeren wordt enerzijds als een positieve factor voor hun welzijn genoemd, maar vormt tegelijk ook een belangrijke bron van stress. Sommige frustraties, zoals vertraging van de schoolloopbaan door beperkte taalbeheersing, zijn vergelijkbaar met die van andere tieners die op latere leeftijd naar Nederland komen. Echter, vanuit hun specifieke situatie komen nog de volgende aanvullende aspecten naar voren, samenhangend met hun ontheemdenstatus die spanning opleveren:

### a) De combinatie van studeren voor het Oekraïense middelbareschooldiploma en het volgen van onderwijs in Nederland is zwaar.

Vrijwel alle respondenten die leerplichtig waren tijdens onze interviews, combineerden het onderwijs in Nederland met dat vanuit Oekraïne, welke vooral door online toetsen en huiswerk wordt vormgegeven<sup>3</sup>. Enkele respondenten **verzuimden** hun Nederlandse onderwijs voor periodes, met name om te studeren voor tentamens om hun Oekraïense diploma te behalen. Beide studies volgen is ook **stressvol**, enkele respondenten zochten specifiek psychologisch ondersteuning om de druk aan te kunnen. Tegelijk is het Oekraïense middelbareschooldiploma van grote waarde voor de onderwijskansen van Oekraïense jongeren: **alle respondenten die zijn doorgestroomd naar het HBO gebruikten hun Oekraïense diploma hiervoor. Zij maakten hun Nederlandse middelbare school niet af.** Ook het monitoronderzoek naar onderwijs aan Oekraïense leerlingen constateert dat veel Oekraïense leerlingen hun middelbareschooldiploma niet halen (Van der Ven et al., 2026). Een deel hiervan zou mogelijk verklaard kunnen worden door deze overstap naar hoger onderwijs middels het Oekraïense diploma.

<sup>3</sup> Als gevolg van de coronacrisis kon online onderwijs op afstand snel en gemakkelijk gefaciliteerd worden. Dit aanbod in combinatie met onzekerheid over de toekomst, deed Oekraïense tieners vanaf hun komst in Nederland beide onderwijssystemen volgen (zie o.a. Rusinovic et al., 2023).

**b) Het leren van de Nederlandse taal in de tijdelijke onderwijsvoorzieningen wordt als zeer frustrerend ervaren.**

De meeste respondenten brachten twee jaar door in speciaal voor Oekraïners opgerichte taalklassen (TOV). **De taal onder de knie krijgen is lastig en jongeren beschrijven de omstandigheden als demotiverend:** zonder Nederlandse of internationale leerlingen op deze scholen ontbrak het hen aan manieren om de taal te oefenen. Dit wordt ook erkend in rapportages over deze tijdelijke onderwijsvoorzieningen (ibid). Ook waren de Nederlandse taallessen kwalitatief niet goed, aldus de meerderheid van de respondenten. De respondenten zijn unaniem positiever over hun mogelijkheid om de Nederlandse en Engelse taal te leren op internationale schakelklassen of regulier onderwijs waar ze inmiddels naartoe zijn doorgestroomd.

*"[...] And then they created like a school only for Ukrainians. And there we even had Ukrainian teachers and everybody spoke Ukrainian. And I didn't even have a chance to improve my English or Dutch. [...] So it was just kind of a waste of time. And I've spent one and a half year there, so it was really a long time. That's probably the reason why I don't speak Dutch. Because there I learned only English and not Dutch because I had no opportunity."*

**– Daryna, 17 jaar**

**c) Hoge financiële kosten voor vervolgonderwijs (HBO, WO) is een grote bron van stress**

Voor diegenen die vervolgonderwijs willen volgen, zijn de financiële drempels voor vervolgonderwijs hoog: er is geen sprake van studiefinanciering, ondersteuning voor reiskosten en sinds september 2024 betalen Oekraïense studenten het instellingstarief, wat al gauw 10.000 euro per jaar kost<sup>4</sup>. Sommige van onze respondenten hebben het geluk gehad dat ze vóór september '24 zijn ingestroomd op hoger onderwijs en daarmee het wettelijk collegegeldtarief betalen voor hun

vervolgstudie. Echter, zij beschrijven nu ook aan hun studie 'vast te zitten' – als ze zouden wisselen, betalen ze het veel hogere instellingstarief. Ook maken ze zich zorgen hoe ze een eventuele masteropleiding gaan bekostigen. **Financiële middelen bepalen daarmee ook of iemands onderwijsroute strandt of niet:** we zien een scheiding ontstaan tussen respondenten wiens families het hoge collegegeld kunnen bekostigen en wie niet. Soortgelijk onderscheid komt ook terug in **de voorbereiding tot instroom op het Engelstalige vervolgonderwijs:** sommige respondenten nemen intensieve bijlessen Engels af, wat niet voor iedereen betaalbaar is.

*"I'm feeling like my life is standing still"*

**– Maria, 18 jaar**

Maria heeft een jaar eerder haar Oekraïense middelbareschooldiploma en zou graag naar de Kunstacademie gaan, maar kan de hoge kosten niet betalen. Nu werkt ze lange shifts in een fabriek waar ze het verpakkingsproces van voedselmiddelen overziet, met een 0-uren contract.

*"Last year I got my B1 diploma. And then I was just desperate: what to do? Because now there were no discounts anymore for Ukrainian students to pay less [for University, red]."*

**– Kateryna, 20 jaar.**

Kateryna beschrijft dat ze na aankomst in Nederland graag had willen instromen in schakelonderwijs om Nederlands te leren. Maar er werd haar verteld bij het gemeentelijk loket dat dat met haar Oekraïense diploma op zak, geen optie was. Ze ging aan het werk in de horeca, terwijl ze zich oriënteerde op vervolgonderwijs en

<sup>4</sup> Tot studiejaar 2024-2025 boden Universiteiten en Hogescholen vaak het wettelijk collegegeld (rond 2.500 euro per jaar) aan Oekraïense studenten, waar zij formeel het instellingstarief (rond de 10.000 euro per jaar) dienden te betalen. Onderwijsinstellingen zijn hier vanaf september '24 grotendeels mee gestopt.

<https://nos.nl/artikel/2486004-nieuwe-oekraïense-studenten-in-nederland-vaak-veel-duurder-uit>

via ROC Mondriaan Nederlandse lessen volgde. In de tussentijd worstelde ze met een depressie en PTSD. Deze werden gediagnosticeerd en behandeld, zij het nog niet stabiel. Inmiddels voelt het of ze de boot heeft gemist om te kunnen doorstuderen.

Yurii beschrijft dat de hoge financiële kosten van vervolgonderwijs in combinatie met onduidelijk vooruitzicht op de status de situatie verder compliceert:

*"I cannot really plan any long-term investment. For instance, getting a Master's degree. That is my current priority because I cannot get a discount anymore. A Master for me is €20,000 per year, which is just not... It is simply not possible to get that amount of money. Let's say if I would be granted a status here, that I will know that I will be here for a longer time. Then, I could consider to take a loan or something, to get a job here and then pay off, or I'm not sure whether we are allowed legally to do so, to take loans... Let's say, then I would have a more clear long term plan. Currently I live like until tomorrow"*

**- Yurii, 19 jaar**

Onze respondenten die het Oekraïense diploma op zak hebben én ambitie om door te studeren, maar zonder financiële middelen, stromen onder hun niveau uit naar het MBO om daar aan hun taalbeheersing verder te werken en hopen daarna door te stromen naar het HBO of Universiteit. Dit is echter weinig uitdagend intellectueel gezien. Anderen vertellen noodgedwongen aan het werk te gaan om voor hun vervolgstudie te sparen. Andere respondenten oriënteren zich op vervolgstudies in het buitenland. Een enkeling lukt het een beurs te krijgen via het UAF. Meer over deze strategieën om grip te krijgen op de toekomst in hoofdstuk 6.

### Een onzekere status en toekomst

De onzekere status (RTB) wordt ook genoemd als factor die het welzijn van jongeren negatief beïnvloedt. **Respondenten vinden de status verwarrend en onduidelijk; ze hebben geen rechten zoals statushouders maar zijn hier ook niet gekomen voor werk of studie.** De onduidelijkheid of men kan blijven in Nederland, knaagt aan

de meerderheid van de respondenten en sommigen benoemen daarom naar een studievizum over te stappen, zodra ze gaan studeren om meer houvast te hebben. De verblijfstatus zet bij een respondent ook een streep door haar uitwisselingsplannen naar Frankrijk; bij navraag bij de IND kreeg ze de indruk dat ze haar recht op verblijf in Nederland dan zou verliezen. Ook de signalering van de Adviesraad Migratie benoemt de onzekere status van de RTB als een belangrijke stressfactor voor ontheemden (Adviesraad Migratie 2023 en 2025).

*"The problem is in this status also, is that if the war ends, we are not sure about how will the government keep us, because if we have to come back, well, I don't have a house there anymore. They've bombed it and just took everything from there. We just got photos of our house half destroyed [...] And the closest thing that we can then do is maybe just apply to the university and get the study visa or something. If the war ends, if it will end. So for now, it's quite calm, but it still keeps somewhere us a bit stressed."*

**- Roman, 17 jaar**

*"I cannot get the subsidies because I'm not a refugee and neither I'm a EU citizen. So that's basically it."*

**- Olena, 19 jaar**, over de impact van RTB op de bekostiging van haar HBO-studie.

*"And it's for me because nobody knows what's going to be after the end of the temporary protection. So it's better for me just to have a student visa just to stay here, in any case."*

**- Daryna, 17 jaar**

*The negative influence on my wellbeing? That I don't know if I can be here longer. Now I have like one year left, alright [until 2027, red] What comes after that? So this is the most part: that I don't know. And also, like, I don't have the same rights here as a Dutch person, as a Dutch citizen. And what can I do with it? Nothing".*

**- Hanna, 16 jaar**

Mykhailo van vijftien jaar oud, laat de impact van deze onzekerheid indirect zien als hij zijn gewenste toekomst als volgt omschrijft:

*“So my biggest dream is to make my life perfect. I mean, then I don't need to worry about anything. So I can..., so I'm preparing right now.”*

*Interviewer: “And, what does it mean to have a worry-free life? What kind of things would you put in place so that you don't have to worry?”*

*Mykhailo: “It is about the work I will do in the future. It's about the family. It's about holidays. It's about all kinds of things. So I don't need to worry about, oh no: what would I do tomorrow? Where will I work? That kind of stuff. I want to be stable.”*

### Dagelijkse stressfactoren: gebrek aan ‘eigen plek’ en zorgen om ouder

In het alledaagse leven in Nederland is de manier van huisvesting een belangrijke factor die hun welzijn negatief beïnvloedt. **Veel jongeren hebben geen plek om zich terug te trekken (geen eigen kamer)**. Ze slapen bijvoorbeeld in de woonkamer. Dit geeft ook druk op hun mentale welzijn, zeker in periodes dat het minder goed met hen gaat. Het delen van badkamers, je vrienden moeten aanmelden bij de receptie met paspoort, het ontbreken van een ruimte om je huiswerk ongestoord te doen of met vrienden af te spreken binnenshuis zijn dagelijkse frustraties. Het feit dat deze situatie al bijna vier jaar duurt plus het feit dat de meerderheid van de respondenten in deze periode meerdere keren hebben moeten verhuizen, impliceert aanhoudende druk op de mentale gezondheid en veerkracht. Juist verhuizen tijdens adolescentie wordt steeds vaker in verband gebracht met probleemgedrag en druk op mentale gezondheid (Kuyenhoven et al., 2022).

### Dagelijkse stressfactoren: zorgen om ouder

Ook benoemen meerdere respondenten dat ze zich **zorgen maken om hun ouder(-s) die met hen in Nederland verblijft omdat ze hen zien worstelen met de voortdurende oorlog, zorgen om geliefden en het verlies van het leven dat men had opgebouwd** in Oekraïne voor de oorlog. Zo beschrijft een respondent dat haar ouders beiden goedlopende bedrijven hadden in Oekraïne, maar dat vooral haar moeder nu, ook door een gebrek aan talenkennis, erg worstelt met de situatie. Dit geeft de jongere veel stress.

*“But, you know, my parents, especially my mom, I'm very nervous because of her and I'm worrying about her because... She just doesn't know what to study, what to learn [welke taal, red.]. And that's really stressing because [...] when they moved here, they don't have enough knowledge of the language. So it's really struggling for them. So I'm mostly worrying just about them.”*

– Daryna, 17 jaar

*“My mother has a lot of problems, because for example, we had a better live there [in Ukraine, red]. We had to move here and we now live a life ten times worse than we used to have.”*

– Roman, 17 jaar

*“I think my mother needs it [mental support, red]. I think she really needs it, because she's so really emotional. [...] She's used to have my father to work, to organise everything, to get a taxi, sushi, everything for her.”*

– Maria, 18 jaar



## 4.4 Conclusie

Uit de analyse van de interviews blijkt dat het tieners goed doet om een **'normaal leven' van een tiener** te ervaren; ze benoemen dat aspecten zoals naar school gaan, optrekken met vrienden, je ouder(-s) om je heen en een bijbaantje positief bijdraagt aan het gevoel van welzijn. De meesten zijn er goed in geslaagd om dit soort dagelijkse routines voor zichzelf te creëren.

Welzijn wordt tegelijk voortdurend negatief beïnvloedt door wat die 'normaliteit' doorbreekt. De impact van de oorlog is hier logischerwijs groot. Respondenten beschrijven de constante zorg om de veiligheid van familie en vrienden die nog in Oekraïne zijn. Ze volgen het nieuws in Oekraïne op de voet en maken zich zorgen over de toekomst van het land. Ook speelt de onzekerheid over hun eigen toekomst en dat van hun familie met oog op de onzekere status (RTB) hun parten. Zowel de nabijheid van de oorlog en de onzekerheid van hun status wordt ook onderstreept in de signalering van de Adviesraad Migratie over de positie van Oekraïense jongeren in Nederland (2023 en 2025).

Tot slot ondervinden deze jongeren ook obstakels die geclusterd kunnen worden als 'problemen met het vinden van je weg in Nederland'. Dit betreft het langdurig leven in de gemeentelijke opvang, vaak in een gedeelde ruimte met familieleden en het gebrek aan uitzicht op woonruimte buiten de gemeentelijke opvanglocaties. Ook benoemen jongeren moeiten die voortkomen uit een lastige aansluiting op het Nederlandse onderwijssysteem en financiële obstakels voor vervolgonderwijs welke hun toekomstplannen op losse schroeven zetten en voor stress zorgen. Een deel van de jongeren zich zorgen daarnaast om hun ouder(s) in Nederland.

In het volgende hoofdstuk gaan we in op de mate waarin respondenten mentale klachten ervaren en beschrijven en hoe zij hiermee omgaan.

Positieve factoren op welzijn	Negatieve factoren op welzijn
Belang van sociale netwerk; optrekken met vrienden	Zorgen om vrienden en familie in Oekraïne; nieuws over de oorlog in Oekraïne
Volgen van onderwijs; opdoen van vrienden en bij vervolgonderwijs het bouwen aan je eigen toekomst	Onderwijs: zorgen om financiële obstakels voor vervolgonderwijs; stress rond combinatie van online Oekraïens en live schakelonderwijs, frustratie bij het leren van Nederlands in de tijdelijke onderwijsvoorzieningen
Eigen tijdsindeling en eigen ruimte: uitoefenen van hobby's, zoals sporten, gamen, wandelen	Geen eigen plek (kamer) hebben om je op terug te trekken en geen vooruitzicht op eigen woonruimte buiten GOO
	Onzekerheid van RTB status en onzekere toekomst
	Zorgen om welzijn van ouder in Nederland

Tabel 2. Overzicht van positieve en negatieve factoren op welzijn

## Cocreatie van een tienerruimte – fysieke ingreep voor mentaal welzijn

In de loop van het onderzoek naar welzijn van Oekraïense tieners kwam naar voren dat het gebrek aan een plek om je terug te trekken of om samen te zijn met vrienden een van de negatieve factoren voor het welzijn vormt, met name voor tieners die wonen in gemeentelijke opvanglocaties. Tegelijk is bekend uit onderzoek dat het creëren van een 'helende omgeving' positief bijdraagt aan het mentale welzijn (*Healing Environments*, Van den Berg, 2005). In het najaar van 2025 kwamen onderzoekers Marianne van Bochove en Stefanie Schuddebeurs met een voorstel voor participatief actieonderzoek waarin Oekraïense jongeren samen met studenten Bouwkunde en Architectuur en onderzoekers een ruimte voor tieners ontwikkelden, passend bij hun behoeften en talenten. Hierbij werden de gemeente Den Haag en specifiek de medewerkers van de desbetreffende opvanglocatie waar zo'n 100 tieners wonen, actief betrokken in de keuze voor een ruimte die kon worden herontwikkeld tot tienerruimte. Dit project vond financiële steun vanuit de Haagse Hogeschool vanuit de wens om bij te dragen aan sociale rechtvaardigheid, evenals vanuit Rotary Club Voorburg-Vliet.

### Samen dromen, denken en doen

Vanaf eind november 2025 tot eind januari 2026 werkten tieners, studenten en onderzoekers samen aan het ontwerpen en inrichten van een tienerruimte. Tijdens het proces stonden de wensen van tieners centraal. Ontwerpen van de studenten Architectuur van de TU Delft hielpen vervolgens om nieuwe design mogelijkheden te visualiseren. Ook dachten de tieners na over regels voor de ruimte, openingstijden en leeftijdsgrenzen en gingen tieners, studenten en onderzoekers actief aan de slag in het zoeken en plaatsen van nieuwe meubels, het samen schoonmaken en verven van de ruimte. In februari 2026 werd de tienerruimte feestelijk geopend (zie [De Haagse Hogeschool, 2026](#)).

*"I love what this room turned into!"*

- **Alissa, deelnemer aan project, 17 jaar.**

### Vervolg van dit project

Inmiddels wordt de ruimte actief gebruikt en volgt De Haagse Hogeschool de manier waarop de ruimte wordt gebruikt en ervaren door zowel bezoekende tieners als de locatiebeheerders. In navolging van dit project volgt nu een tweede transformatie van een ontmoetingsplek in de buitenruimte van een opvanglocatie in Zoetermeer.



Foto's: ruimte op locatie zonder ingrijpen. Credits: Team HHS



Foto's: Bijeenkomst met tieners, overleg over ontwerp en ingrijpen op locatie. Credits: HHS.



Foto's: ruimte op locatie tijdens en na ingrijpen. Credits: HHS.

## 5. Mentaal welbevinden van Oekraïense tieners

In dit hoofdstuk gaan we in op de mate waarin respondenten mentale klachten ervaren en op welke manier zij hiermee omgaan, zij het met behulp van professionals of via eigen methoden waarop zij het hoofd bieden aan moeilijke periodes.

In de interviews valt allereerst op dat de tieners zeer volwassen spreken en reflecteren over hun leven sinds het vertrek uit Oekraïne, toen zij tussen de 12 en 16 jaar oud waren. Meerdere respondenten beschrijven dat ze, omdat zij de Engelse taal beter spraken dan hun ouder en broers of zussen, een belangrijke rol kregen in het organiseren van de reis door Europa en het organiseren van praktische zaken bij aankomst hier. Dit leidde tot **grote verantwoordelijkheid** en soms omgekeerde ouder-kindverhoudingen, die in sommige gevallen ook langdurig in stand is gebleven. Dat tieners beschrijven dat zij zich zorgen maken om hun ouders (paragraaf 4.3) is hier een voorbeeld van.

Tegelijk hebben deze jongeren zelf ook om te gaan met het meestal abrupt achterlaten van hun thuis en vertrouwde omgeving, de aanhoudende oorlog in het thuisland evenals stressfactoren tijdens het verblijf hier in Nederland (zie paragraaf 3.5). In de interviews hebben we naast het eigen perspectief van jongeren op hun welzijn, **gevraagd naar hun mentale welbevinden**. Het doel van dit onderzoek was niet om jongeren te toetsen op de aanwezigheid van mentale aandoeningen, die in de regel via kwantitatieve vragenlijsten en verdere anamnese in kaart worden gebracht. Wel hebben we jongeren in interviews aan de hand van de Five Questions Mental Health Inventory (MHI-5, Berwick et al., 1991) gevraagd in hoeverre ze zich in de laatste vier weken down of neerslachtig voelden, zenuwachtig waren of juist kalm en gelukkig waren om een eerste indruk te krijgen van hun mentale gezondheid. Ook hebben we gevraagd of men goed slaapt of juist slaapproblemen ervaart. Tot slot hebben we gevraagd of men wel eens heeft overwogen om met een professional te praten over mentale klachten. Op deze manier hebben we respondenten bevraagd op aspecten van mentale gezondheid, zonder met een formele diagnostiek te werken. In de analyse hebben we voor dit onderdeel van het rapport in kaart gebracht wie van de respondenten aangeeft zich regelmatig down of nerveus voelt of met slaapproblemen zegt te worstelen, sinds de oorlog is uitgebroken.

### 5.1 Mentaal welzijn onder druk

**Van de geïnterviewde jongeren, geeft een ruime meerderheid (14 van de 20) aan mentale gezondheidsklachten te (hebben) ervaren sinds hun komst naar Nederland, variërend van langdurige slaapproblemen, zelfbeschreven depressieve klachten tot gediagnosticeerde angststoornissen, depressie en PTSD na hun komst naar Nederland.**

*“Sometimes I have days where I crash out. I’m just really inactive [...], I’m just existing, not living. I’m just, I want to be in my room”*

– Viktoriia, 19 jaar

*“Especially in the beginning [after just arriving in NL, red], that was a hard situation here [in NL] and a hard situation there [in Ukraine]. I didn't have any friends. No one. And I was just alone with my mind. [...] It was really hard. I stayed at home and I didn't want to do something. Go to the park? nah. Go to the shop? Nah. I was just in my bed. I was just really depressed.*

– Anna, 17 jaar

Bijna de helft hiervan beschrijft dat zij hier **momenteel nog steeds last** van hebben, **de andere helft voelt zich nu redelijk stabiel**.

### 5.2 Omgaan met mentale klachten: zoeken van hulp

Van de 14 respondenten met klachten hebben 8 jongeren actief naar hulp gezocht. Hiervan zijn er twee in geslaagd om professionele hulp voor zichzelf te organiseren, waarvan één via de huisarts (Nederlandse psychologe) en één via hulp op de



opvanglocatie (Oekraïense psycholoog in Nederland). Twee andere jongeren vertellen dat ze gesprekken met Oekraïense psychologen hebben gevoerd, buiten het Nederlandse systeem om, zowel offline als online. In de **andere vier gevallen is de hulp niet goed tot stand gekomen, ondanks een verwijzing van de huisarts.**

Eén respondent staat al langer dan drie maanden op de wachtlijst voor psychologische hulpverlening, de anderen hebben geen hulp gekregen om redenen die direct of indirect samenhangen met hun migratie. Zo is één Oekraïense ontheemde respondent gediagnosticeerd met een angststoornis maar kan deze respondent de psychiatrische hulp niet financieren. Deze respondent heeft een studievizum en heeft een beperkte ziektekostenverzekering afgesloten; de extra kosten van psychiatrische behandeling kunnen niet door hem worden opgebracht. Deze respondent heeft ook geen alternatieve hulp gevonden, maar probeert door vriendschappen, medicinale cannabis (CBD) en rust zo goed mogelijk om te gaan met zijn klachten. Een andere respondent liep tegen administratieve obstakels aan; de huisartsenpraktijk is centraal georganiseerd voor Oekraïners maar de psychologische ondersteuning van die huisartsenpraktijk kon niet aan haar gekoppeld worden door regionale afspraken over patiëntverdeling. Deze respondent overweegt nu online Oekraïense hulpverlening. De derde respondent kwam terecht bij een studentpsycholoog maar deze was naar zijn mening niet onderlegd in de behandeling van oorlogstrauma en sloeg de plank dusdanig mis in het gesprek dat de respondent geen fiducia had in vervolgesprekken. Hierna heeft hij via een berichtendienst informeel contact met een psycholoog gevestigd in Oekraïne om af en toe te sparren als hij het moeilijk heeft.

Respondenten die benoemen dat ze hun plek hebben gevonden en geen last hebben van mentale klachten, benoemen vaak een **bepaalde gewenning** aan het feit dat er oorlog is en dat ze in Nederland zijn:

*"I don't think I need it [talking to a mental health professional, red]. I'm really stable at that point and I don't feel any aggression. I would say, I feel even more calmed since the start of the war, like I'm just chill. Maybe it's also some kind of a problem that I like don't really care now. [...] I'm less emotional, I feel like kind of a distance after*

*everything that's happened. I mean if you're less emotional you will not break down. I guess that's kind of the point.*

**– Viktor, 16 jaar**

*"Soms bel ik mijn oma's in Oekraïne. Wat is er gebeurd in Kyiv, in heel Oekraïne? Ik bekijk nieuws via TikTok, de Deep State Map over het front. Dus volg ik het wel, maar niet zo vaak als drie jaren geleden. [...] Het is nu een habit, hoe zeg je dat, gewoonte, dat er oorlog is".*

**– Petro, 15 jaar**

Anderen benoemen dat ze bij de start van de oorlog en aankomst in Nederland achteraf gezien wel behoefte hadden gehad aan psychologische ondersteuning maar daar inmiddels minder behoefte aan hebben.

### 5.3 Omgaan met klachten: eigen copingsmechanismen

In het omgaan met de aanhoudende druk op hun mentale gezondheid, benoemen de tieners verschillende strategieën **buiten** het zoeken van professionele hulp. **Het opzoeken van steun bij familie en vrienden, jezelf afleiden door sport en andere hobby's zijn belangrijke coping mechanismen, maar ook je totaal terugtrekken uit de sociale context** wordt genoemd. Niet alle coping strategieën zijn even effectief, maar hier willen we een overzicht geven van wat jongeren zelf aanwenden om om te gaan met druk om mentale gezondheid.

#### Opzoeken van steun bij familie en vrienden

Het hebben van vrienden om je heen en deze actief opzoeken als je je niet goed voelt is een rode draad in de gesprekken. Soms dienen de vriendschappen vooral ter afleiding, om niet aan de negatieve emoties te voelen of aan de oorlog te denken, maar even zo vaak dienen vrienden als een plek waar je je verhaal kwijt kunt. Er is echter ook een grens aan wat je als (Oekraïense) vrienden onder elkaar kunt opvangen van elkaar:



*“What helps me are my friends. They are quite helpful for me because I'm quite a social person. I love to speak with people, but sometimes it's hard to speak with my friends because they're also busy with their stuff. [...] most of the time they're also keeping up with the stress that I do have. **So when everyone is stressed, it's hard to keep up.** But when just one is stressed and the others are okay, we can just share our emotions, and that's okay.*

– Viktor, 16 jaar

Hanna, 16 jaar oud, vertelt dat ze veel had aan haar vrienden, toen ze een moeilijke periode doormaakte door een verhuizing van de ene naar een andere locatie waarbij haar ouders vanwege hun werk veel afwezig waren en zij veel regelde. Tegelijkertijd wisselde ze ook van school, wat bij elkaar veel stress gaf:

*“I have great friends, with whom I can talk about whatever is in my mind. Due to all of these changes [red: verhuizing, nieuwe school] I was crashing out and then I was just calling my best friend at three at night, like: I'm feeling really shitty right now. First thing in the morning we went to the McDonald's. Sometimes I just feel sad and I could cry... Sometimes people say: “Don't cry, it's not that big a deal.” They [her friends, red] don't do it. They just listen to me. I don't cry so soon, I'm not a very emotional person. But my friend said: “What? I actually really love to cry. From joy or hard things. He said that hard emotions is the best you can have. It doesn't matter if it's good hard emotion or bad hard emotion, because the worst you can feel is nothing. So I'm 6,5 [out of 10]. I have great friends.”*

### Actief blijven, afleiding zoeken

Een andere veelgehoorde manier om om te gaan met momenten waarop je je niet goed voelt, is om actief bezig te gaan of bezig te blijven en jezelf daarmee ook afleiding te bieden.

*“When I don't have any plans, or hobbies, anything to do, then I'm really depressed because I have to do something.” [...]*

– Maria, 18 jaar

*“Well, I would say, I try to focus on other things. I mean, for me my friends circle, that's most likely 80% of it. That's that. And reading as well. So, like, hobbies, that's the other thing. It's kind of distracting.”*

– Yurii, 19 jaar

*“I usually end up going to training, or maybe play with my friends, or go for a walk with my dog. [...] Not to think about politics, education, school, and problems. And after maybe 1 or 2 hours, when my head is calm, I can solve them.*

– Mykhailo, 15 jaar

*“I do the things that I like, I make music, I listen to music, I play games, I'm usually a child at that point. I'm still a child. So yeah, I play. I go out with friends. I just have a normal life. Just try to have more happiness than sadness, and then you'll be happy at that point. I mean, if you have a lot of sadness, just try to overcook it with...”*

Interviewer: “With positive things?”

Victor: “Yes. So that's what I'm trying to do, and that's what everyone is kind of trying to do, because you cannot really get rid of that stressful stuff. You can just try to ignore, but it's also ticking a bit.”

– Viktor, 16 jaar

Maria, 18 jaar, vertelt dat ze zich langere tijd heel depressief voelde en toen vaak **lange nachtelijke wandelingen** maakte om alleen te kunnen zijn (ze deelt een kamer met haar moeder en jongere broertje). Bogdan, 19 jaar, benoemt dat hij zijn slaapproblemen aanpakt door zichzelf met lange wandelingen fysiek uit te putten. Ook wordt naar de sportschool gaan, veelvuldig genoemd als manier om ook mentaal gezond te blijven. Sommigen benoemen ook dat ze actief mentaal nagaan wat ze aan bepaalde situaties kunnen veranderen, zoals de oorlog, de onzekerheid, en als dat niet is, dan bewust kiezen zich er niet meer zorgen over te maken.

## Terugtrekken uit of afzetten tegen omgeving

Daarnaast zijn er ook jongeren die geen steun zoeken uit de omgeving maar **zich juist terugtrekken of afzetten tegen hun sociale omgeving**, en het alleen proberen op te lossen. Maria en Bogdan beschreven dat zij in depressieve periodes graag tijd alleen nemen door lange wandelingen te maken. Daryna vertelt dat ze bij een stressvolle periode juist brutaal en onbeleefd is thuis, en haar ouders bijvoorbeeld uitscheldt. Daar voegt ze ook het volgende aan toe:

*“And usually when something bad happens [in Ukraine], that makes me really stressed... Then I’m usually closing off and like, don’t chat with anybody”*

– Daryna, 17 jaar

Oleksandra, 18 jaar, vertelt ook dat ze stress, pijn en verdriet niet met anderen deelt. Sinds ze uit Oekraïne is vertrokken komen haar emoties sneller aan de oppervlakte. Zeker zorgen en stress deelt ze niet graag: *“No, I just cry and that’s it. I usually I do it at night, I don’t cry during the day.”*

Serhii van 17 vertelt dat een verhuizing van Rotterdam naar Den Haag veel onrust losmaakte in zijn leven. In Rotterdam had hij zich net wat gesettled en vrienden gemaakt. De verhuizing bracht dit precaire evenwicht uit balans. Wat volgde was een moeilijke periode waarin hij zich **verloor in het spelen van videospelletjes** dag en nacht:

*“Before, my mental health, was like, really bad. When I lived in [municipal location in The Hague] I didn’t have friends. I didn’t have anything, except my international friends online and then they just played all the nights, all the days, and that’s why... And then I didn’t have any friends, I got fat. I was videogaming all the time.”*

Zorgen over tieners die zich (langdurig) terugtrekken uit de sociale context worden ook geuit door professionals, onder andere in de rapportage van het Loket Oekraïense Ontheemden (LOOP, 2024).

## 5.4 Conclusie

Al met al wijzen deze bevindingen op enerzijds veel veerkracht bij Oekraïense tieners wat betreft hun mentale gezondheid en anderzijds ook een **aanzienlijke hoeveelheid respondenten die worstelt of heeft geworsteld met mentale klachten variërend van gediagnosticeerde depressie en angststoornissen tot langdurige depressieve gevoelens en slaapproblemen**.

Een gedeelte zoekt actief professionele hulp bij aanhoudende klachten, anderen beschrijven manieren om zelf om te gaan met periodes waarin het niet goed met hen gaat. De toegang tot passende zorg in Nederland blijkt moeilijk te vinden; men treft vaak administratieve drempels die verband houden met hun tijdelijke status. Daarnaast wordt de zorg als niet cultureel sensitief ervaren. Regelmatig organiseren Oekraïense tieners (al dan niet geholpen door hun ouders) dan ook informeel steun via Oekraïense psychologen op afstand. Echter, voor langdurige behandeling bij ernstiger klachten is de vraag of dit toereikend is.

Respondenten die meededen aan ons onderzoek, meldden zich vrijwillig. Dat betekent dat het onderzoek gebaseerd is op verhalen van tieners die ervoor open stonden om te vertellen over hun ervaringen in Nederland en te reflecteren op de door hun gevoelde mate van welzijn en mentale gezondheid. Dit kan het beeld vertekenen. Tegelijk zijn de inzichten die uit dit onderzoek verkregen relevant voor een bredere groep Oekraïense jongeren in Nederland - het geeft inzicht in wat jongeren zelf als belangrijke factoren voor hun welzijn zien, aspecten van hun mentale gezondheid en de manieren waarop ze omgaan met stress en mentale klachten.

## Reflectie over verbondenheid en thuis – aHOUSEforHOME

In de herfstvakantie van 2025 organiseerden Stichting Vataha en Urban Reform in samenwerking met de onderzoeksgroep een creatief makerslab voor Oekraïense tieners in Den Haag. aHOUSEforHOME is een project waar Vataha in 2022 mee is gestart, waarin zij via workshops rond het thema 'thuis' een plek willen bieden aan Oekraïense tieners om elkaar te ontmoeten, vaardigheden op te doen en hen te inspireren en toerusten om bij te dragen aan de toekomstige ontwikkeling van Oekraïne en Nederland. Deze 'autumnschool editie' werd samen met de onderzoeksgroep van De Haagse Hogeschool vormgegeven. Middels observaties, reflectieopdrachten en interview vingen we als onderzoekers reflecties op over wat 'thuis' betekent voor de jongeren en hoe en wanneer zij zich verbonden voelen met plekken hier en in Oekraïne.

*"Being "at home" for me means a place where I can relax and be myself. Being at home also extends to the people I love, signifying a center of connection and unconditional belonging. "At Home" means having a secure, comforting space with your loved ones."*

– Yelyzaveta (19)

*"You can call a city your home when you feel warm, even when it is cold"*

– Alisa

*"I love The Hague because it will help me grow in the future and because it has sheltered me. I named my musical composition "Views of The Hague" because it brings together different states of the city into one story — the forest, the city, the sea, and us within all of it."*

– Angelina (13)

*"But why doesn't it feel home then? Being forced to leave my hometown will not make me feel at home."*

– Veronika (19)



Foto's: excursie tijdens Autumnschool. Credits: Team AHFH

### Meerlaags verbonden

De meeste tieners voelden zich verbonden met Nederland, regelmatig zelfs meer hier dan de plek waar ze in Oekraïne opgroeiden. Ze vertelden dat ze zich hier meer thuis voelen dan hun geboorteplek, omdat ze hier de laatste jaren opgroeiden en nieuwe vriendschappen hebben gesloten. Dit gevoel van verbondenheid hangt daarmee nauw samen met wie ze kennen, de plekken die ze goed kennen en waar ze vaak komen en de mate waarin ze voelen dat ze zichzelf kunnen zijn. Sommigen zijn binnen Den Haag zoveel verhuisd dat ze de stad zelf wel goed kennen en zich ermee verbonden voelen maar eigenlijk niet meer hun best doen om in hun directe woonomgeving zich echt thuis te voelen; het is zo vaak veranderd. Dit sluit aan bij literatuur waarin alledaagse verbondenheid, het dagelijks gebruik en leven in een stad of dorp bijdraagt aan een ervaren gevoel van verbondenheid (Fenster, 2005).

Tegelijk is hun verbondenheid gelaagd; ook tieners die zich heel verbonden voelden met Nederland of de plek waar ze nu woonden, beschrijven een langdurige verbondenheid met hun thuis in Oekraïne. Je ergens thuisvoelen hangt tot slot voor velen samen met waar je familie is.

Wat verbondenheid en je thuis voelen in de weg staat in Nederland zijn gevoelde en ervaren **verschillen** met Nederlandse mensen. Nederlandse klasgenoten zijn soms erg gesloten naar hen toe. Tieners beschrijven tijdens de Autumn School dat het makkelijker is om vriendschappen te sluiten met tieners met een migratieachtergrond. In die contacten is het vanzelfsprekender om een tweede taal te spreken of een tweede verbondenheid te ervaren. Dit sluit aan bij de analyse van onze interviews. Daarnaast benoemen tieners benoemen dat het voor hen afstand oproept met Nederland of Den Haag wanneer ze op straat gek worden aangekeken als ze Oekraïens spreken met elkaar. Ook elementen van je niet thuisvoelen of 'unbeloning' zijn daarin herkenbaar voor hen (McIntyre, 2024).

Een minderheid voelt zichzelf meer verbonden met hun Oekraïense thuis en voelt zich weinig verbonden met Nederland en hun woonplaats in Nederland. Deze jongeren missen juist hun sociale netwerk in Oekraïne. Daarbij staat het gedwongen vertrek voor sommigen de verbondenheid met Nederland in de weg.

**aHOUSEforHOME** Autumn school is mogelijk gemaakt door VATAHA Foundation en Urban Reform, in samenwerking met De Haagse Hogeschool, met steun van de Gemeente Den Haag, Stroom Den Haag, Jeugdvakantieloket en Stichting Van Bylandt.



Foto: Opening van tentoonstelling Autumnschool. Credits: Anna Bielchenko.





## 6. Regie op de toekomst

Zoals al benoemd in vele andere rapportages, hebben Oekraïense ontheemden met grote onzekerheid te maken als het gaat om hun toekomst. **Uit ons onderzoek blijkt dat de overgrote meerderheid van de tieners in Nederland of anders West-Europa wil blijven in de toekomst.** Daarna volgt een kleine groep die hier geen uitspraken over doet, vanuit de grote onzekerheden. In de regel is teruggaan naar Oekraïne geen deel van hun toekomstplannen. Vaak is er simpelweg geen plek om naar terug te keren, omdat de woning dusdanig is beschadigd of in bezet gebied ligt. Daarnaast spreken de tieners over de moeilijke economische situatie die ze voorzien voor toekomstig Oekraïne, mocht er een vredesakkoord worden gesloten. In de gesprekken over de toekomst klinkt vooral een diepe wens tot stabiliteit en zekerheid door.

In dit hoofdstuk gaan we eerst in op strategieën waarmee jongeren grip proberen te krijgen op hun toekomst (paragraaf 6.1) waarna we afsluiten met de visie van jongeren op een mogelijke verre toekomst in Oekraïne (paragraaf 6.2).

### 6.1 Strategieën om grip te krijgen op de toekomst

Uit de analyse komt naar voren dat tieners zich heel **bewust en actief inzetten voor hun toekomst**, ook als niet duidelijk is waar die zich zal (mogen) voortzetten. **Onderwijs vormt hier een spilfunctie**, als manier om zich tot de samenleving en hun toekomst te verhouden én als onderdeel van hun leven waar ze (tot bepaalde hoogte) invloed op kunnen uitoefenen. We onderscheiden de volgende strategieën om hun toekomst zo goed mogelijk in te richten, die elkaar ook overlappen of waarover wordt getwijfeld, allen met de hoop om grip en regie te krijgen op de toekomst.

#### # Alle opties openhouden voor de toekomst – twee onderwijssystemen

Tieners die nog bezig waren met hun Oekraïense middelbaar schooldiploma ten tijde van vertrek, maken dit zo goed als allemaal online af, terwijl ze ondertussen ook

instromen in het Nederlandse (schakel-)onderwijs. Een enkeling onttrekt zich aan de Oekraïense highschool (*“a Ukrainian diploma is worth nothing in Europe” Volodymyr, 18 jaar*) of negeert de oproepen van de gemeente voor de Nederlandse schakelklas (*“going also to Dutch highschool would be waste of time” Olena, 19 jaar*). Het Oekraïense middelbareschooldiploma biedt de mogelijkheid om in te stromen op het HBO. Met name de iets oudere respondenten (16,17, 18 jaar) die hiervoor de financiële middelen hebben, of voor '24 al hun Oekraïense diploma haalden, maken deze stap naar het HBO. Zij ronden hun Nederlandse middelbare school niet af.

#### # Schoolcarrière vertragen voor een betere toekomst in NL?

Een minderheid van de respondenten slaagt erin om binnen twee jaar op een reguliere Nederlandse middelbare school in te stromen. Regelmatig is de taal nog een belemmering op de reguliere middelbare school: men stroomt vaak onder hun niveau en enkele schooljaren 'lager' in. Deze vertraging in hun schoolcarrière zit respondenten dwars: ze weten en kunnen eigenlijk al meer dan hun klasgenoten en zouden op zich wel snel willen doorstromen naar het HBO of Universiteit, maar zien ook het belang in van het nog beter leren beheersen van Nederlands en het halen van een Nederlands diploma voor hun toekomst hier. **Sommige tieners proberen de vertraging voor lief te nemen, met de hoop met een Nederlands diploma en betere taalvaardigheid hun toekomst hier beter in te kunnen richten.**

Viktor van 16 jaar oud is ingestroomd op een reguliere middelbare school. Hij zit in 2 VWO, wat vergeleken met zijn Oekraïense middelbare schoolcarrière zeker drie jaar onder zijn niveau is. Hij zal met een paar maanden zijn Oekraïense diploma online behalen. Hij merkt dit vooral aan het leeftijdsverschil met zijn klasgenoten van 13 jaar. Tegelijk wil hij graag een Nederlands diploma en hoopt dat de vertraging hem gaat helpen instromen in een Nederlandstalige studie, hoewel het hem soms ook aan het twijfelen brengt of dit nu verstandig is:



*“So there are like two parts of me that are like constantly fighting at that point. Because well: “you’re young. Come on and study. Come on. Faster, faster. Go to university. Fast, fast, fast!” And maybe [the other part of him]: “oh, have some time. Because, like maybe they will give you a discount. Then if you’re living here five years and they will say, okay, you may have a passport now and then it [University] will be just like much cheaper.” That’s like the method. It’s like the only thing that’s constantly arguing in me.”*

**- Viktor, 16 jaar**

Mykhailo twijfelt hier ook veel over: hij is nu 15 en doet 2 HAVO. Tegelijk behaalt hij over twee jaar zijn Oekraïense gymnasiumdiploma waarmee hij kan instromen op vervolgonderwijs. Hij wil op zich graag de Nederlandse middelbare school, liefst VWO afmaken. Dan zou hij 20 zijn, maar is zijn Nederlands dan wèl goed genoeg om in het Nederlands te studeren? Hij weet nog niet wat hij gaat doen als hij zijn Oekraïense diploma haalt, maar voelt wel druk om dat te beslissen:

*“The problem is that I came from the Dutch learning class. I wasted two years learning Dutch. That’s the problem. So my school, the VWO will end when I’m 20. [...] Also, I don’t know if at that point, my Dutch level is, on the level of university”. I haven’t made a choice yet [on whether to finish Dutch school]. That’s difficult, because I have only two years left to make a choice. If I had two diplomas, it would be better for me. But the point is waiting for two more years.”*

**- Mykhailo, 15 jaar**

### # Je actief voorbereiden om naar ander EU-land te gaan voor studie en/of werk

De hoge financiële drempel om verder te studeren in Nederland, maakt dat sommige respondenten al actief naar het buitenland uitwijken of zich hierop voorbereiden. Een respondent vertelt dat hij nu al Duitse bijlessen volgt, zodat ze in Oostenrijk of Duitsland tegen lage prijzen kunnen studeren (Petro, 15 jaar oud). Een andere respondent is kort na het interview naar België verhuist for *‘better quality and more*

*affordable education’* (Orest, 17 jaar). Ook deze respondenten zien geen toekomst voor zich in Oekraïne voor de komende jaren, maar hopen in West-Europa te kunnen blijven.

### # Je legale status slim inrichten om langer te kunnen blijven

Sommige respondenten proberen meer grip te krijgen op de toekomst door een studievizum aan te vragen zodra ze gaan studeren. Vanuit het idee dat, als de status wel abrupt wordt stopgezet in '27 (of '26 als wij hen spreken) ze in ieder geval mogen blijven studeren. Sowieso hopen veel tieners in Nederland te mogen blijven en willen dan burgerschap aanvragen.

*“I’m personally I’m gonna transfer to visa to like to study here and I guess my parents are gonna, like, go to visa. I1: Okay. And what’s the reason to go to the student visa for you? What do you think it will gain? [...] it’s better like for me because nobody is gonna know. Like, nobody is knowing what’s going to be after, like, the end of the temporary protection. So it’s better for me just to have a visa just to stay here, like, in any case.”*

**- Daryna, 17 jaar**

*“So I’ll be 21 when I graduate. I want to stay here for a while. I want to get citizenship because it’s going to be just easier. Some people look at a passport, like some kind of symbol, but I think it’s just a document. It won’t define who you are. So I want to change it [my passport] just because it’s easier to travel. Easier to stay in Europe.”*

**- Bogdan 18 jaar**

Anderen zijn op studievizum gekomen naar Nederland, maar vragen ook de RTB aan om hopelijk meer kans te maken om een toekomst hier op te bouwen na hun studie.

## # Sociale netwerk actief inzetten voor de toekomst

Sommige respondenten beschrijven ook dat ze het belangrijk vinden om Nederlandse vriendschappen te ontwikkelen, ook voor hun toekomst.

*"I don't know if I will come back right after the war ends. I want to stick here for a while, and it's more useful to surround yourself with people from those countries like Netherlands, maybe Germany... From Western Europe, I think it's more useful [in contrast to Ukrainians in NL, red]*

– **Bogdan, 18 jaar**

Soms wordt dit ook aangemoedigd door ouders, zoals dat Petro door zijn ouders druk voelt om naar een 'Nederlandse' middelbare school te gaan, waar vooral kinderen zonder migrantenachtergrond studeren, met oog op zijn toekomst hier.

## 6.2 Een eigen toekomst

Naast deze strategische overwegingen en keuzes om grip te krijgen op een gehoopte toekomst in Nederland of West-Europa, komt naar voren dat de wens in Nederland te blijven niet altijd door de ouders van de respondenten wordt gedeeld. Een deel van de respondenten benoemt dat hun **ouder(-s) in de toekomst naar Oekraïne terug willen keren** of graag naar een ander land willen migreren, meestal omdat de taal een groot obstakel vormt voor hun ouders. De idee van een toekomst zonder hun ouders dichtbij wordt soms als stressvol beschreven waar anderen dit heel feitelijk zien, bijna als een normaal deel van hun leven.

*"My mother actually doesn't want to stay here. So she will return to Ukraine and I'll be here alone. So now I'm like really in a panic because I'll be only 18... But I know, what I will do because I have a cool mentor [at school, red], I told him, and he helped me and helps me. [...] I can't imagine what will be in the future but I'll stay here. I know it. I would stay here."*

– **Anna, 16 jaar**

Petro, 15 jaar oud, beschrijft dat zijn ouders het liefst naar Oekraïne of een ander land verhuizen in de toekomst, en ervanuit gaan dat hij in Nederland blijft.

*Petro: "Mijn ouders voelen zich hier in Nederland beter dan in Oekraïne. Maar ze zien geen toekomst voor hen in dit land. Daarom willen ze weg uit Nederland. Ze gaan naar Bulgarije, waar alles goedkoper is. En omdat ze geen Nederlands kunnen, wel goed Engels, maar niet Nederlands. Omdat ze vinden dat Nederlands is niet nodig voor hen. Ze willen hier geen toekomst. Maar ik wel. Ze zeggen, 'oh [naam respondent], je moet snel jouw school in Oekraïne afmaken en hier naar de universiteit gaan".*

*Interviewer: "Oh ja. Dus zij willen wel dat jij hier blijft dan? Dat mag."*

*Petro: "Ja. En ze gaan verhuizen."*

*Interviewer: "Oké. Zij gaan dan naar Bulgarije misschien?"*

*Petro: "Of naar Oekraïne. Of Spanje waar goedkoper is."*

Oleksandra beschrijft dat haar ouders liefst terug willen naar Oekraïne, zodra dat zou kunnen. Maar tegelijk is het een dilemma in het gezin; haar jongere zusje van zes jaar spreekt beter Nederlands dan Oekraïens en heeft het bewustere deel van haar leven hier doorgebracht. De taal is een groot obstakel voor de ouders. Het hele gezin volgt inmiddels privé taallessen; haar kleine zusje om Oekraïens te leren, haar ouders Nederlands.

*"She [the little sister, red] doesn't know how to imagine moving back to Ukraine where it's like another people. It will be difficult for her to move, to leave all of her friends even here and move to Ukraine. My mother also doesn't want her to lose the opportunities [of being in The Netherlands, red]. For my parents it's more difficult to survive here than for me or my sister"*

– **Oleksandra, 18 jaar**

Dit is een dilemma voor meer families, ook omdat het onduidelijk is welke opties er juridisch zullen ontstaan om al dan niet te mogen blijven.

*"I also don't know whether I will stay. Or my parents will stay here. There is a possibility they will have to go back, and I will stay here to get my education. But then again, I seem really unsure of of tomorrow."*

**– Yurii, 19 jaar**

### **Een verre toekomst in Oekraïne – een manier om iets terug te doen**

Zoals al beschreven, zien respondenten zichzelf niet gauw terugkeren naar Oekraïne; ze zien een toekomst eerder in Nederland of anders West-Europa. Als een toekomst in Oekraïne wel ter sprake komt, is het vaak in de verre toekomst:

*[...] And at some point I would love to open something in Ukraine like a school or an orphanage. I want to do something good but I will need money for that. So I need to get successful in my work in the future.*

**- Bogdan, 19 jaar**

Olena studeert voedseltechnologie en vertelt dat ze op zich wel terug zou willen in de toekomst, maar dat ze in Oekraïne zeer laagbetaald zou worden, zeker niet genoeg om zichzelf te kunnen onderhouden.

*"So for now, my plan is to graduate and get my master's. Then, get a job somewhere in Europe, earn some money, and maybe later, start a startup in Ukraine. Because like after the end of the war, which I hope is going to end soon, Ukraine needs really a lot of rebuilds and a lot of startups. [...] I would want to contribute to the rebuilding of my home, maybe moving back there and having a startup and earn a lot of money."*

**– Olena, 19 jaar**

## **6.3 Conclusie - hoop op een stabiele toekomst**

Oekraïense tieners proberen grip op hun toekomst te krijgen en zetten daar verschillende strategieën voor in. Hoewel het merendeel wil blijven in Nederland, is het onzeker voor hoe lang dat nog zal kunnen. Aangezien de toekomst ongewis is, kiezen ze ervoor om hun opties open te houden. Zo zet de overgrote meerderheid zich ervoor in om ook hun Oekraïense middelbareschooldiploma te halen. Sommigen nemen juist een langzamere schoolloopbaan voor lief en kiezen bewust voor een Nederlands middelbareschooldiploma om zo een betere Nederlandse taalbeheersing te krijgen, met als doel een betere toekomst in Nederland. Anderen bereiden zich actief voor om in de toekomst in het buitenland verder te studeren, of zijn inmiddels al verhuisd, om de hoge financiële kosten van hoger onderwijs te ontwijken in Nederland. Sommigen overwegen ook een studievizum aan te vragen om langer te mogen blijven terwijl anderen bewust investeren in Nederlandse vrienden en bouwen aan een netwerk dat wellicht in de toekomst hen kan helpen in hun carrière in Nederland.

Waar de toekomst ligt als gezin is niet eenduidig. Sommige tieners zien dat hun ouders graag terug willen naar Oekraïne of verder migreren, vaak vanwege de taal, binding met familie of de hoge leefkosten in Nederland terwijl anderen zien dat hun ouders vanwege hun binding in Nederland wensen te blijven.

De rode draad in de gesprekken met tieners over hun toekomst is de wens tot stabiliteit, ongeacht waar de toekomst uiteindelijk vorm zal krijgen.



# In search of stability: Ukrainian youth on their wellbeing

Since the Russian invasion in Ukraine on February 24 in 2022, more than six million people fled to neighbouring countries (UNHCR, 2025). Of the more than 130.000 Ukrainian displaced persons that have found refuge under the Temporary Protection Directive<sup>5</sup> in the Netherlands since the invasion, 1 out of 3 is between 4 and 23 years old (CBS, 2024 and 2026). Research into the wellbeing and experiences of Ukrainian teenagers remains limited at present. Meanwhile, professionals that work with Ukrainian teenagers observe problematic behaviour and the Advisory Council on Migration has also recently asked attention for the vulnerable position of this specific group of teenagers, due to their uncertain status and a lack of future prospects (LOOP 2024, Adviesraad Migratie 2025). In this research, 20 Ukrainian teenagers between 15 and 20 years old living in The Hague were interviewed about their daily life experiences, their own perspective is on their (mental) wellbeing, the level of mental health pressure they experience and the way they cope with this through formal (professional help for instance) and informal support and coping mechanisms.

## Resilience despite uncertainties

The research shows the resilience of these teenagers and their efforts to make a life for themselves here; the majority is going to school, has made new friends, sports or has engaged in other hobbies. Just less than half of them have a side job, mostly in a supermarket or a restaurant. They rate their wellbeing between 6 and 7; at least their life here guarantees being safe from the war.

Meanwhile, their life in The Hague is not easy or a given: teenagers miss and worry for their family members and friends in Ukraine. The continuing war as well as the uncertainty of their own status and future is a major concern for them. Living at the municipal housing accommodations for a long period is also tough; teens miss having their own personal place and privacy. On top of that they mention worries about their parent(s) in the Netherlands as they see them having a hard time learning the Dutch

or English language and dealing with feelings of loss concerning their previous life in Ukraine and constant worries for relatives in Ukraine.

## Mental health issues quite common, but professional support rarely received

The majority of teenagers interviewed indicates struggling or having struggled with mental health issues since leaving Ukraine, ranging from sleeping problems to depressive feelings as well as diagnosed anxiety disorders or depression. Slightly less than half of our respondents still experience such struggles with mental health. Although most of them have sought professional help for this, the help was generally not provided within the Dutch healthcare system, exceptions aside. Referrals were hindered by administrative obstacles or experiences of non-sensitive approaches by professionals which made them abstain from further help. Teenagers also report that instead of accessing formal healthcare, they talk to coaches or psychologists in Ukraine via text messages or phone calls. Newly made friends also form an important informal social support network, as well as support from parents and seeking distraction through sport, gaming or other hobbies. Some teenagers report that they isolate themselves from others for extended periods and/or skip school during stressful times.

## Education and financial threshold is important stressor for Ukrainian teenagers

Education plays an important role in the daily lives of teenagers. Many Ukrainian respondents are positive about the role of education in their wellbeing; it gives the opportunity to form new friendships and it stimulates to work on the future. At the

<sup>5</sup> Temporary Protection Directive is a measure that facilitated the sheltering of Ukrainian refugees in the EU after the full-scale invasion of Ukraine in 2022. Its distinctiveness from other asylum systems consists of immediate access to the labour market and temporary residence permits among all Member States.



same time, school is being experienced as frustrating and stressful. First, combining Dutch and (online) Ukrainian education is challenging. At the same time, the Ukrainian high school diploma is highly valued for their educational pathways: all respondents that progressed to higher level education used their Ukrainian diploma for this and left Dutch education early. Secondly, teenagers report frustration as they are often experiencing delay in their Dutch educational pathway due to language and a lot of Ukrainian teenagers have worries about financial barriers to further education. There is no financial support (*studiefinanciering*) available and since September 2024 Ukrainian students pay the institutional tuition fees for non-EU students, which easily cost 10.000 euros per year<sup>6</sup>. Whether a student stays in education or drops out is often determined by financial resources: we see a clear divide between respondents whose families can afford the high tuition fees and those who cannot. Respondents from less affluent families often end up studying below their academic potential at MBO, start working fulltime in low-paid jobs to save money or move abroad to continue their education there under better financial conditions, but leaving their social network in such cases once again.

Due to the continuing uncertainty about the Temporary Protection Status and therefore the future prospects of Ukrainian youth and the pressures on their mental wellbeing as described above, this rapport advocates for due attention to the overall wellbeing and the access to healthcare of Ukrainian teenagers in the Netherlands, in particular for those who are struggling with mental health issues. To improve the wellbeing of Ukrainian teenagers on a local level, we have formulated the following recommendations:

## Recommendations

**1. Actively invest in appropriate mental health support services for Ukrainian teenagers:** Increase the availability of Ukrainian psychologists at municipal locations for low key access to help. Improve cultural sensitivity among professionals working with Ukrainian teens and families, for instance by trainings from Empatia to recognize trauma-related behavior.

**2. Appoint a youth worker in The Hague, focusing on Ukrainian teenagers:**

while some teenagers proactively sought help for their mental health issues, they experience barriers to receive the help that they need. A trusted contact person for youngsters can support to find suitable help as well as have a preventive and activating role to improve mental health.

**3. Acknowledge the mental burden on Ukrainian teenagers who follow both (online) Ukrainian and Dutch education:**

maintain close contact with secondary schools to address and solve issues with students that are absent often. Acknowledge the commitment of teens for and the added value of a Ukrainian high school diploma for their future. A youth worker could also play a role in signaling and motivating teenagers that struggle with their educational pathway.

**4. Improve the privacy in municipal housing locations:**

take the specific needs of youth seriously and search for temporary solutions to make the living conditions more comfortable. If possible, place teenagers together in rooms at municipal housing locations, instead of with other family members to secure their privacy and independency. Creating and maintaining spaces for and with youth together to relax or study is a practical way to give responsibility and room to teens.

**5. Actively inform Ukrainian teenagers and their parents about changes or choices concerning their future:**

for example, helping them find their way to UAF to secure financial support for students for HBO or WO, giving information and insights into upcoming different asylum options.

This research is part of the long-term collaboration “Migration and Local Policy” of the Municipality The Hague and The Hague University of Applied Sciences. For any further information, please reach out to [kenniscentrumGUTs@hhs.nl](mailto:kenniscentrumGUTs@hhs.nl)

<sup>6</sup> Until the 2024–2025 academic year, universities and universities of applied sciences in the Netherlands often offered Ukrainian students the statutory tuition fee (around €2,500 per year), even though they were formally required to pay the institutional tuition fee (around €10,000 per year) applicable to non-EU students. From September 2024 onwards, most educational institutions discontinued this arrangement. As of 2024, Ukrainian students are generally required to pay the institutional tuition fee for non-EU students, which amounts to approximately €10 000 per year for studies at Dutch universities and universities of applied sciences.



# У пошуках стабільності: Українська молодь про своє благополуччя

З моменту вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року понад шість мільйонів людей втекли до сусідніх країн (UNHCR, 2025). З понад 130 000 українських переміщених осіб, які знайшли притулок згідно з Директивою про тимчасовий захист<sup>7</sup> в Нідерландах з моменту вторгнення, кожен третій має вік від 4 до 23 років (CBS, 2024 та 2026). Досліджень добробуту та досвіду українських підлітків наразі бракує. Тим часом фахівці, які працюють з українськими підлітками, спостерігають проблемну поведінку, а Консультативна рада з питань міграції також нещодавно звернула увагу на вразливе становище цієї конкретної групи підлітків через їхній невизначений статус та відсутність перспектив на майбутнє (LOOP 2024, Adviesraad Migratie 2025). У цьому дослідженні 20 українських підлітків віком від 15 до 20 років, які проживають у Гаазі, були опитані про їхній повсякденний життєвий досвід, власну точку зору на своє (психічне) благополуччя, рівень тиску на психічне здоров'я, який вони відчувають, та те, як вони справляються з цим за допомогою формальної (наприклад, професійної допомоги) та неформальної підтримки та способів подолання стресу.

## Стійкість попри невизначеність

Дослідження показує стійкість цих підлітків та їхні зусилля створити тут своє життя; більшість навчається в школі, знайшла нових друзів, займається спортом або іншими хобі. Трохи менше половини з них мають підробіток, здебільшого в супермаркеті чи ресторані. Вони оцінюють свій добробут на 6-7 балів; принаймні їхнє життя тут гарантує безпеку від війни. Тим часом їхнє життя в Гаазі нелегке та невизначене: підлітки сумують та хвилюються за своїх рідних та друзів в Україні. Тривала війна, а також невизначеність власного статусу та майбутнього є для них серйозним занепокоєнням. Тривале проживання в аварійному житловому приміщенні також є важким; підліткам не вистачає власного місця та приватності. Крім того, вони згадують про занепокоєння щодо своїх батьків у Нідерландах; їм важче вивчити нідерландську чи англійську мови, або ж вони глибоко вражені

триваючою війною, невизначеністю майбутнього та почуттям втрати через своє попереднє життя в Україні.

## Проблеми з психічним здоров'ям досить поширені, але професійна підтримка отримувана рідко

Більшість опитаних підлітків зазначають, що мають або мали проблеми з психічним здоров'ям з моменту від'їзду з України, починаючи від проблем зі сном і закінчуючи депресивними почуттями, а також діагностованими тривожними розладами або депресією. Трохи менше половини наших респондентів досі стикаються з такими проблемами психічного здоров'я. Хоча більшість із них зверталися за професійною допомогою з цього приводу, допомога, як правило, не надавалася в рамках нідерландської системи охорони здоров'я, за винятком деяких випадків. Направленням перешкождали адміністративні перешкоди або досвід нечутливого підходу з боку фахівців, що змушувало підлітків утримуватися від подальшої допомоги. Підлітки також повідомляють, що замість того, щоб звертатися за офіційною медичною допомогою, вони спілкуються з тренерами або психологами в Україні за допомогою текстових повідомлень або телефонних дзвінків. Новоспечені друзі також формують важливу неформальну мережу соціальної підтримки, а також підтримку з боку батьків та пошук розваг через спорт, ігри чи інші хобі. Деякі підлітки повідомляють, що вони ізолюють себе від інших протягом тривалого часу та/або пропускають школу у стресові періоди.

<sup>7</sup> Директива про тимчасовий захист — це механізм, запроваджений для забезпечення притулку українських біженців у Європейському Союзі після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році. Її відмінність від інших систем надання притулку полягає в тому, що вона надає отримувачам негайний доступ до ринку праці та тимчасові дозволи на проживання в усіх державах-членах ЄС.



## Освіта та фінансовий бар'єр є важливим стресовим фактором для українських підлітків

Освіта відіграє важливу роль у повсякденному житті підлітків. Багато українських респондентів позитивно ставляться до ролі освіти для їхнього благополуччя; вона дає можливість завести нових друзів і стимулює працювати над майбутнім. Водночас, навчання у школі сприймається як щось складне та стресове. По-перше, поєднання нідерландської та (онлайн) української освіти є складним завданням. Водночас, український атестат про повну загальну середню освіту високо цінується для їхнього освітнього шляху: усі респонденти, які перейшли до вищої освіти, використовували для цього свій український атестат і рано залишили нідерландську освіту. По-друге, підлітки повідомляють про розчарування, оскільки вони часто стикаються з затримками у своєму нідерландському освітньому шляху через мову, і багато українських підлітків турбуються про фінансові перешкоди для подальшої освіти. Фінансова підтримка (*studiefinanciering*) відсутня, і з вересня 2024 року українські студенти сплачують навчання в установі для студентів з країн, що коштує 10 000 євро на рік<sup>8</sup>. Чи залишиться студент у навчанні, чи кине його, часто визначається фінансовими ресурсами: ми бачимо чіткий розрив між респондентами, чії сім'ї можуть дозволити собі високу плату за навчання, і тими, хто не може. Респонденти з менш заможних сімей часто навчаються в МВО нижче свого академічного потенціалу, починають працювати повний робочий день на низькооплачуваних роботах, щоб заощадити гроші, або переїжджають за кордон, щоб продовжити навчання там за кращих фінансових умов, але в таких випадках знову залишають свою соціальну мережу.

З огляду на постійну невизначеність щодо статусу тимчасового захисту, а отже, і майбутніх перспектив української молоді, а також тиск на їхнє психічне благополуччя, як описано вище, цей звіт виступає за належне приділення належної уваги загальному благополуччю та доступу до медичного обслуговування українських підлітків у Нідерландах, зокрема для тих, хто має проблеми з психічним здоров'ям. Для покращення благополуччя українських

підлітків на місцевому рівні ми сформулювали такі рекомендації:

### Рекомендації

- 1. Активно інвестувати у відповідні служби підтримки психічного здоров'я українських підлітків:** збільшити доступність українських психологів у муніципальних закладах для забезпечення доступу до допомоги у зручний для всіх час. Підвищити культурну чутливість серед фахівців, які працюють з українськими підлітками та їхніми сім'ями, наприклад, шляхом проведення тренінгів від Empatia з розпізнавання поведінки, пов'язаної з травмою.
- 2. Призначити працівника відповідального за молодь в Гаазі, який зосередиться на українських підлітках:** хоча деякі підлітки проактивно зверталися за допомогою з питань психічного здоров'я, вони стикаються з перешкодами в отриманні необхідної допомоги. Довірена контактна особа для молоді може допомогти знайти відповідну допомогу, а також відігравати превентивну та активізуючу роль у покращенні психічного здоров'я.
- 3. Визнати психологічне навантаження на українських підлітків, які навчаються (онлайн) як в Україні, так і в Нідерландах:** підтримувати тісний контакт із середніми школами для вирішення проблем з учнями, які часто пропускають заняття. Враховувати важливість для підлітків українського атестату про повну загальну середню освіту та його додаткову цінність для їхнього майбутнього. Молодіжний працівник також може відігравати певну роль у сигналізації та мотивації підлітків, які мають труднощі зі своїм освітнім шляхом.

<sup>8</sup> До 2024–2025 навчального року університети та університети прикладних наук у Нідерландах часто надавали українським студентам можливість сплачувати законодавчо встановлену плату за навчання (приблизно €2 500 на рік), хоча формально вони мали сплачувати інституційну плату за навчання (приблизно €10 000 на рік), передбачену для студентів з-поза меж ЄС. Починаючи з вересня 2024 року, більшість навчальних закладів припинили цю практику. Станом на 2024 рік українські студенти загалом зобов'язані сплачувати інституційну плату для студентів з-поза ЄС, яка становить приблизно €10 000 на рік за навчання в нідерландських університетах та університетах прикладних наук.



#### 4. Покращення приватності в муніципальних житлових комплексах:

серйозно ставитися до конкретних потреб молоді та шукати тимчасові рішення для покращення умов проживання. Якщо можливо, розміщувати підлітків разом у кімнатах у муніципальних житлових комплексах, а не з іншими членами сім'ї, щоб забезпечити їхню конфіденційність та незалежність. Створення та підтримка простору для відпочинку чи навчання для молоді – це практичний спосіб надати підліткам відповідальність та простір.

#### 5. Активно повідомляти українських підлітків та їхніх батьків про зміни або вибір, що стосується їхнього майбутнього:

наприклад, допомагати їм знаходити шлях до UAF для забезпечення фінансової підтримки студентів для HBO або WO, надавати інформацію та розуміння щодо майбутніх різних варіантів отримання притулку.

Це дослідження є частиною довгострокової спільної роботи «Міграція та місцева політика» муніципалітету Гааги та Гаазького університету прикладних наук («Migration and Local Policy” of the Municipality The Hague and The Hague University of Applied Sciences»). Для отримання додаткової інформації звертайтеся за адресою [kenniscentrumGUTs@hhs.nl](mailto:kenniscentrumGUTs@hhs.nl)



# Bronnen

Adviesraad Migratie. (2023). *Signalering: De prijs van tijdelijkheid. Perspectief voor Oekraïense ontheemden in Nederland.*

Adviesraad Migratie (2025). *Signalering: De kwetsbaarheid van Oekraïense kinderen en jongeren in Nederland.*

Berwick, D. M., Murphy, J. M., Goldman, P. A., Ware, J. E., Jr, Barsky, A. J., & Weinstein, M. C. (1991). Performance of a five-item mental health screening test. *Medical care*, 29(2), 169–176.

Van den Berg, A. E. (2005). *Health impacts of healing environments; a review of evidence for benefits of nature, daylight, fresh air, and quiet in healthcare settings.* UMCG.

Bogic, M., Njoku, A. & Priebe, S. (2015) Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC International Health & Human Rights*, 15(29), 1-41.

Bronstein, I. & Montgomery, P. (2010). Psychological distress in refugee children: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychological Review*, 14(1), 44-56.

Catani, C., Wittmann, J., Schmidt, T., Wilker, S., Neldner, S., & Neuner, F. (2023). School-based mental health screenings with Ukrainian adolescent refugees in Germany: Results from a pilot study. *Frontiers in Psychology*, 14.

CBS. (2024). Ruim 1 op de 3 gevluchte Oekraïense jongeren volgt onderwijs. Geraadpleegd op 15 mei 2025 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/15/ruim-1-op-de-3-gevluchte-oekraïense-jongeren-volgt-onderwijs>

CBS. (2026). Oekraïense vluchtelingen, 1 november 2025. Geraadpleegd op 1 maart 2026 via <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2026/06/oekraïense-vluchtelingen-1-november-2025>

European Union Agency for Fundamental Rights. (2023). *Fleeing Ukraine: Implementing temporary protection at local levels.* European Union Agency for Fundamental Rights. Geraadpleegd op 24 maart 2025, van <https://fra.europa.eu/en/publication/2023/fleeing-ukraine-temporary-protection>

Fattore, T., Fegter, S., & Hunner-Kreisel,

C. (2018). Children's understandings of well-being in global and local contexts: Theoretical and methodological considerations for a multinational qualitative study. *Child Indicators Research*, 12(2), 385–407.

Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266–282.

Fenster, T. (2005). The Right to the Gendered City: Different Formations of Belonging in Everyday Life. *Journal of Gender Studies*, 14(3), 217-231.

Jafari, H., Kassan, A., Reay, G., & Climie, E. A. (2022). Resilience in refugee children and youth: A critical literature review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 63(4), 678–694.

Kamionka, M., Macková, L. & Jirka, L. (2024). "Fear for children", Mother-Child Dyad and Future Mobility Trajectories of Poland Displaced Ukrainians in Czechia and Poland: Children as a Factor for Fleeing and Living after the Full-Scale

Invasion. *Migraciones. Publicación Del Instituto Universitario De Estudios Sobre Migraciones*, (61), 1–21.

Kuyvenhoven, J., Das, M., & deValk, H. A. G. (2022). Towards a typology of childhood internal mobility: Do children of migrants and non-migrants differ? *Population, Space and Place*, 28.

Loket Ontheemden Oekraïne PSH. (2024). *Verslag LOOP-sparmoment #3 Oekraïense jongeren - 22 oktober 2024* [White paper]. Geraadpleegd op 24 maart 2025, van [https://loketoekraïnepsh.nl/wp-content/uploads/2024/11/241022\\_LOOP\\_Verslag-Sparmoment-Jongeren\\_OdM\\_241106.pdf](https://loketoekraïnepsh.nl/wp-content/uploads/2024/11/241022_LOOP_Verslag-Sparmoment-Jongeren_OdM_241106.pdf)

Maliepaard, M., Nooitgedacht, W en Smal, E. 2025. Mentale gezondheid van Oekraïense vluchtelingen: de rol van opvang. In: Meer dan een dak. De rol van opvang in het werken en welzijn van Oekraïense vluchtelingen. WODC.

McIntyre, J. (2025) Conceptualising the art of belonging for young refugees and asylum-seekers: reflections from England and Sweden, *Research Papers in Education*, 40:2, 236-258.



Ministerie van Asiel en Migratie (2025). Verzamelbrief Opvang Oekraïne. 28 november 2025. Kenmerk: 6927694 <https://open.overheid.nl/documenten/9c983592-d48b-4d79-9826-4aaaf610b849/file>

Ministerie van Asiel en Migratie (2025). *Richtlijn Tijdelijke Bescherming Oekraïne*. Immigratie- en Naturalisatiedienst. Geraadpleegd op 24 maart 2025, van <https://ind.nl/nl/oekraïne/richtlijn-tijdelijke-bescherming-oekraïne>

Melnyk, Y., Stadnik, A., Mykhaylyshyn, U., & Pypenko, I. (2025). The Impact of War on Mental Health of Young Students. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 25(2), 245-254.

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129-138.

Otten, K. D. (2024). *Gezondheid*. In: Tijdelijk thuis? De positie van Oekraïense vluchtelingen in Nederland. WODC.

Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta analysis. *Jama*, 294(5), 602- 612.

Rusinovic, K.M., Ham, A., Gooren, J., Jonker, D. & Rebero, N. (2023). *Ontvlucht en ontheemd: Oekraïense vluchtelingen in Den Haag*. De Haagse Hogeschool.

Van der Ven, K., De Groot, J., Prins, H., Muller, P., Vander Heyden, K., Wierdsma, I., De Rooter, D., Van Miltenburg, N., Marthaler, J., Van Leeuwen, M., Stalman, P. (2026). Naar school in Nederland, de toekomst ongewis. SEO, Sardus en Pharos. Geraadpleegd 1 maart 2026 via <https://www.seo.nl/publicaties/naar-school-in-nederland-de-toekomst-ongewis/>

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 44-61). The Guilford Press.

Op zoek naar stabiliteit

# Colofon

Oekraïense tieners in Den Haag over hun welzijn

juni 2026

Voor meer informatie: [KenniscentrumGUTs@hhs.nl](mailto:KenniscentrumGUTs@hhs.nl)

Door: Stefanie Schuddebeurs, Aisha Siegers, Andrii Lysenko, Rintje van Wijngaarden, Kenan Bayrak en Katja Rusinovic

ISBN-9789083598666



Den Haag

DE HAAGSE  
HOGESCHOOL