



VOOR JONGEREN

Jouw verhaal. Jouw volgende stap.

Thuis, op school, met vrienden en online.
Het hoort allemaal bij jouw leven.



Je hoeft het niet allemaal alleen uit te zoeken.

Samen ontdekken wat jou helpt.
In jouw tempo, met ruimte voor wat jij belangrijk vindt.

Persoonlijk · Verbindend · Maatwerk

Beginnen zoals het bij jou past

Misschien loopt het op school niet lekker. Misschien zit je hoofd vol, voel je je niet begrepen of zoek je iets waar je weer zin in krijgt. Bij Remotion beginnen we met luisteren naar jouw verhaal. Ook naar wat al goed gaat.

Je hoeft niet meteen alles te vertellen

We maken eerst kennis. Wat vind je leuk? Wie zijn belangrijk voor je? Wat kost energie en waar word je juist blij van? Je hoeft nog geen duidelijk antwoord of een groot doel te hebben.

Praten is niet de enige manier

Als een gesprek lastig is, kan jouw eigen dashboard helpen. Daar kun je iets delen of op een vraag reageren. Samen spreken we af hoe je het gebruikt en wanneer je een reactie kunt verwachten.

Jij én de mensen om je heen

We praten ook met je ouders of andere mensen die betrokken zijn. Jouw eigen stem blijft belangrijk. Samen maken we afspraken over wat wordt vastgelegd en wat met anderen wordt gedeeld.

Je kunt bijvoorbeeld hiermee beginnen

“Dit gaat goed bij mij.”

“Dit vind ik lastig om uit te leggen.”

“Dit zou ik graag anders willen.”

Jouw online leven hoort erbij

Gamen, WhatsApp, groepschats, video's en sociale media kunnen veel voor je betekenen. Misschien bouw je iets in Minecraft, speel je Roblox met vrienden of praat je mee op Discord. We zijn benieuwd wat voor jou belangrijk is.

Wat geeft je iets?

Samen lachen, vrienden ontmoeten, iets maken, ergens goed in zijn, ontspannen of steun krijgen.

Wat kan lastig zijn?

Druk om te reageren, ruzie in een chat, buitengesloten worden, vergelijken of moeilijk kunnen stoppen.

Jij kent jouw wereld. Je begeleider leert mee.

Thomas verdiept zich in games en sociale media om beter te begrijpen wat je vertelt. Hij vraagt door en laat jou uitleggen wat iets voor je betekent. Een game of platform zegt niet vanzelf hoe jij je voelt.

Vragen die we samen kunnen onderzoeken

Waar voel jij je online op je gemak?

Met wie heb je fijn contact?

Wanneer geeft het energie, en wanneer juist spanning?

Wat zou jou helpen als iets niet fijn loopt?

Jij vertelt wat belangrijk is

Je hoeft geen privéchats of accounts te laten zien. Wat je vertelt kan helpen om samen een passende vraag, uitleg of oefening uit de kennisbank te kiezen.

Wie herken jij in jezelf?

De Remotion-karakters helpen om woorden te vinden voor wat je denkt, voelt en doet. Je kunt iets van meerdere karakters herkennen. Je hoeft er niet één te zijn.



Axon

Eerst kijken, dan kiezen. Axon helpt je nadenken over grenzen en wat een keuze kan betekenen.

Wat is voor jou een goede keuze?



**Verantwoord
beslissen**

Naar het schild



Vera

Rustig blijven en ergens voor staan. Vera helpt je opkomen voor jezelf en rekening houden met anderen.

Waar wil jij voor opkomen?



**Verantwoord
beslissen**

Naar het schild



Vexon

Snappen wat er in je omgaat. Vexon helpt je herkennen wat je voelt, denkt en nodig hebt.

Wat probeert jouw gevoel je te vertellen?



Zelfbewustzijn

Naar het schild

Wat helpt jou verder?

Elk karakter brengt iets anders mee. Een puzzelstukje laat zien welke vaardigheid erbij hoort. Die vaardigheden kom je tegen in games én in het dagelijks leven.



Nyra

Een stap zetten en bijsturen. Nyra helpt je omgaan met spanning en oefenen met een doel dat bij je past.

Welke kleine stap kun jij proberen?



Zelfmanagement

Naar het schild



Nexus

Samen kom je verder. Nexus helpt je luisteren, samenwerken en hulp vragen wanneer dat nodig is.

Wie kan jou helpen, en hoe?



**Relatie-
vaardigheden**

Naar het schild



Lyra

Oog hebben voor elkaar. Lyra helpt je begrijpen wat een ander voelt en hoe je rekening houdt met elkaar.

Hoe zou dit voor de ander zijn?



**Sociaal
bewustzijn**

Naar het schild

Van puzzelstukjes naar één schild

Een gevoel herkennen, rust nemen, luisteren, een ander begrijpen en een keuze maken: het hangt samen. Daarom komen de vijf puzzelstukjes bij elkaar in het Remotion-schild.



Bijvoorbeeld: een vervelend bericht in de groepschat

Je merkt dat je boos wordt. Je neemt even pauze. Je denkt na over wat de ander bedoelt. Je bespreekt je grens of vraagt iemand om hulp. Daarna kies je hoe je wilt reageren. Zo gebruik je meerdere puzzelstukjes tegelijk.

Je hoeft geen “perfect schild” te hebben

Het gaat om ontdekken wat al lukt en wat je wilt oefenen. Ook de mensen om je heen kunnen iets aanpassen om jou te helpen.

Samen doen. Samen verder.

Een gesprek hoeft niet altijd aan een tafel. Soms praat het makkelijker terwijl je iets doet. We zoeken een activiteit die jou aanspreekt: gamen, muziek, bewegen, sporten of iets maken.

Ontmoeten in 't Brughuus

In Valthermond is ruimte om samen activiteiten te doen. We spreken af welke vorm en welk tempo bij jou passen.

Contact kan ook online

Het dashboard kan je helpen iets te delen tussen afspraken door. Online contact en ontmoeten kunnen elkaar aanvullen.

Van iets doen naar iets begrijpen

Wat geeft vertrouwen? Wanneer raak je gespannen? Wat helpt je om weer verder te gaan? Vanuit een activiteit kunnen we het ook hebben over gevoelens en dingen die moeilijk zijn.

Een doel dat voor jou betekenis heeft

Bijvoorbeeld makkelijker om hulp vragen, contact maken, een prettig dagritme vinden of iets nieuws leren. We kiezen een kleine stap die voor jou betekenis heeft, proberen die uit en kijken samen wat werkt.

Een vervolg dat bij jou past

Een passende volgende stap kan school of een opleiding zijn, maar ook dagbesteding, werk of voorbereiding op werk, een plek om te leren en te oefenen of een ander traject. Wat past en mogelijk is, hangt af van jouw wensen, leeftijd en situatie.

Samen met jou en de betrokken mensen onderzoeken we welke steun helpt en wat je omgeving kan aanpassen. We bouwen in jouw tempo aan een passend vervolg. Als doorgaan binnen Remotion passend is, bespreken we ook die mogelijkheid.

Kennismaken? Begin met één bericht.

Dit is Thomas

Thomas Wesseling is je begeleider bij Remotion. Hij luistert naar jouw verhaal en verdiept zich in wat jou bezighoudt, ook online.

Samen onderzoeken jullie wat helpt. Je mag aangeven wat je fijn vindt, wat nog lastig is en wat je anders wilt proberen.



Je kunt bijvoorbeeld sturen...

“Hoi Thomas, ik wil graag weten wat Remotion voor mij kan betekenen.”

Je kunt zelf contact opnemen of samen met een ouder of iemand die je vertrouwt.

Zo neem je contact op

Bel: 06 19 52 40 39

Mail: info@remotion.nl

Lees verder: remotion.info/voor-jongeren

Afspreken in 't Brughuus

Vrijheidslaan 11, 7876 GJ Valthermond
Een ontmoeting plannen we samen.

Remotion is een dienst van De Flexibele Schakel B.V.
Deze folder: september 2026.