

**ELKE STAP TELT**

-----  
EEN GIDS:  
VOOR JONGEREN  
DIE ECHT WILLEN  
GROEIEN



***Naam auteur VeerKrachtJong***  
***[www.veerkrachtjong.nl](http://www.veerkrachtjong.nl)***

-----

# SOMS VOELT HET ALSOF JE VASTZIT



Je omgeving gaat door, maar jij voelt je anders.

Alsof niemand écht ziet wat er in jou leeft.

Dat herken ik.

Ik heb zelf jarenlang gevochten tegen gevoelens die ik niet begreep.

Vluchtgedrag, onrust in m'n hoofd, een leegte vanbinnen.

Er waren momenten dat ik het op wilde geven.

Momenten waarop ik dacht: wat heeft het allemaal voor zin?

Toch is er iets veranderd.

Niet in één keer.

Niet ineens beter.

Maar stap voor stap.



# Daarom dit e-book

---

Niet als perfecte oplossing.

Maar als gids.

Voor jongeren zoals jij — die iets willen  
doorbreken.

Die niet willen vluchten, maar voelen.

Die willen groeien, ook al weten ze nog niet  
hoe.

In dit e-book deel ik 5 inzichten.

Echte lessen uit mijn eigen pad.

Geen trucjes. Geen maskers.

Gewoon eerlijk en oprecht.

Ik hoop dat jij in deze woorden iets vindt wat  
bij jou past.

Iets kleins misschien. Maar precies genoeg.

Want:

**elke stap telt.**

---

# Inzicht 1 - Stop met vluchten

---

Soms denk je dat vluchten de enige manier is  
Vluchten in schermen, verdoving, een grote  
bek.

Of in 'doen alsof het je niets doet'.

Maar vanbinnen voel je het wel.

De onrust. De leegte. De knoop in je buik.

Vluchten lijkt even veilig.

Maar het bouwt op.

Tot het je opsluit in jezelf.

---

# Wat als je stopt met vluchten?

---

Niet ineens stoppen.

Niet alles tegelijk.

Maar wél beginnen met stilstaan.

Even voelen.

Even eerlijk zijn.

Wat zit er écht onder die onrust?

Misschien pijn.

Of verdriet dat al jaren vastzit.

En dat is oké.

Je hoeft het niet op te lossen.

Je hoeft alleen maar te stoppen met vluchten.

En te beginnen met kijken.

Want pas dan...

kun je echt gaan bewegen.

---

## Inzicht 2 – Je hoeft het niet alleen te doen

---

Er zijn momenten waarop je denkt:

“Ik moet dit zelf doen.”

Of: “Niemand begrijpt mij toch.”

En ja, soms voel je je écht alleen.

Alsof niemand ziet wat er in jou leeft.

Misschien heb je mensen verloren.

Of juist nooit echt iemand gehad.

Maar weet dit:

Je bent niet gemaakt om alles in je eentje te dragen.

---

# Durf te delen, al is het klein

---

Je hoeft niet meteen alles te vertellen.

Begin klein.

Eén zin. Eén gevoel.

Zoek iemand die niet oordeelt.

Die gewoon naast je zit.

Zonder oplossing. Alleen aanwezig.

En weet je?

Die mensen bestaan.

Misschien moet je ze zoeken.

Misschien heb je ze al — maar laat je ze nog  
niet toe.

Durven delen...

is niet zwak.

Het is de eerste stap naar verbinding.

En verbinding...

heelt.

---

# Inzicht 3 - Rust is kracht

---

Rust is niet: niets doen.

Rust is: ruimte geven aan wat er leeft.

Veel jongeren vluchten in prikkels.

Telefoon, gamen, roken, energydrinks,  
afspraken, muziek, Netflix.

Alles om maar niet te voelen.

Maar echte kracht zit niet in doorgaan.

Echte kracht zit in stilstaan.

Even niks.

Gewoon ademen.

En voelen wat je anders wegduwt.

---

# Rust maakt je wakker, niet zwak



Ik heb het zelf lang vermeden:  
stilte, rust, tijd zonder afleiding.  
Want in die momenten kwam alles omhoog.  
Maar juist daarin  
vond ik mijn échte antwoorden.  
Niet vanuit een boek. Niet van buitenaf.  
Maar van binnenuit.  
Kies elke dag een moment van rust.  
Geen grote verplichting.  
Begin met 2 minuten.  
Ga zitten.  
Voel.  
Luister.  
Adem.  
Want rust... is kracht.  
En jij mag sterker zijn dan je ooit dacht.



## Inzicht 4 – Je verhaal is waardevol

---

Misschien denk je:

“Mijn verhaal is niks bijzonders.”

Of:

“Wie zit hier nou op te wachten?”

Maar dat is niet waar.

Wat jij hebt meegemaakt, gevormd, gevoeld  
— dat is echt.

En precies dat kan iets betekenen.

Voor jezelf.

En voor een ander.

Jouw verhaal hoeft niet perfect te zijn.

Niet afgerond.

Niet vol overwinningen.

Het hoeft alleen maar... van jou te zijn.

---

# Jij bent niet je verleden. Maar het hoort wel bij je

---

Toen ik begon te praten over mijn verhaal,  
merkte ik hoe helend het werkte.  
Niet voor iedereen misschien.  
Maar voor mij wel.  
Jij mag vertellen wat je hebt meegemaakt.  
Of opschrijven.  
Of eruit tekenen.  
Of juist even niets, als dat beter voelt.  
Maar weet:  
Wat jij meedraagt is niet niets.  
Het is waardevol.  
Je verhaal doet ertoe.  
Ook als het nog zoekend is.  
Juist dan.

---

# Elke stap telt

---

We denken vaak dat we pas iets bereiken  
als we grote sprongen maken.

Nieuwe opleiding, clean zijn, een vast contract,  
een relatie.

Maar dat is een illusie.

Wat telt,  
is de kleine stap die je vandaag zet.

Niet morgen. Niet perfect.

Gewoon eerlijk.

→ Op tijd opstaan.

→ Je telefoon even wegleggen.

→ Eén iemand een bericht sturen.

→ Een glas water pakken in plaats van iets  
anders.

→ Éven voelen in plaats van vluchten.

---

# Kleine stappen. Grote verandering

---

Ik ben zelf veranderd  
door die mini-stappen.  
Niet door een wonder.  
Niet door 'alles in één keer fixen'.  
Elke stap maakte me bewuster.  
Elke misstap liet me iets leren.  
Elke dag was er weer een kans.  
En zo is het ook voor jou.  
Elke stap telt.  
Ook als niemand het ziet.  
Ook als je het even niet voelt.  
Blijf lopen.  
In jouw tempo.  
Voor jouw leven.

---

# Je staat er niet alleen voor

---

Je hebt dit e-book gelezen.  
Misschien in één keer,  
misschien in stappen.  
Wat telt: je keek naar jezelf.  
Naar wat anders kan. Wat mag groeien.  
Dat zegt iets over jou.  
Over je wil. Je moed. Je toekomst.  
Je hoeft het niet alleen te doen.  
VeerKrachtJong is er.  
Voor echte gesprekken.  
Voor jongeren die méér zoeken dan alleen  
woorden.  
[www.veerkrachtjong.nl](http://www.veerkrachtjong.nl)

---

-----

**VeerKrachtJong. Voor jongeren  
die echt willen groeien.**

**Niet perfect. Wel echt.**

**Met aandacht, begeleiding en  
ruimte om jezelf te zijn.**

**✓ Persoonlijk contact**

**✓ Groepen & tools**

**✓ Offline én online  
mogelijkheden**

**Kies wat bij jou past.**

**In jouw tempo. Zonder oordeel.**

** [www.veerkrachtjong.nl](http://www.veerkrachtjong.nl)**

** [info@veerkrachtjong.nl](mailto:info@veerkrachtjong.nl)**

-----