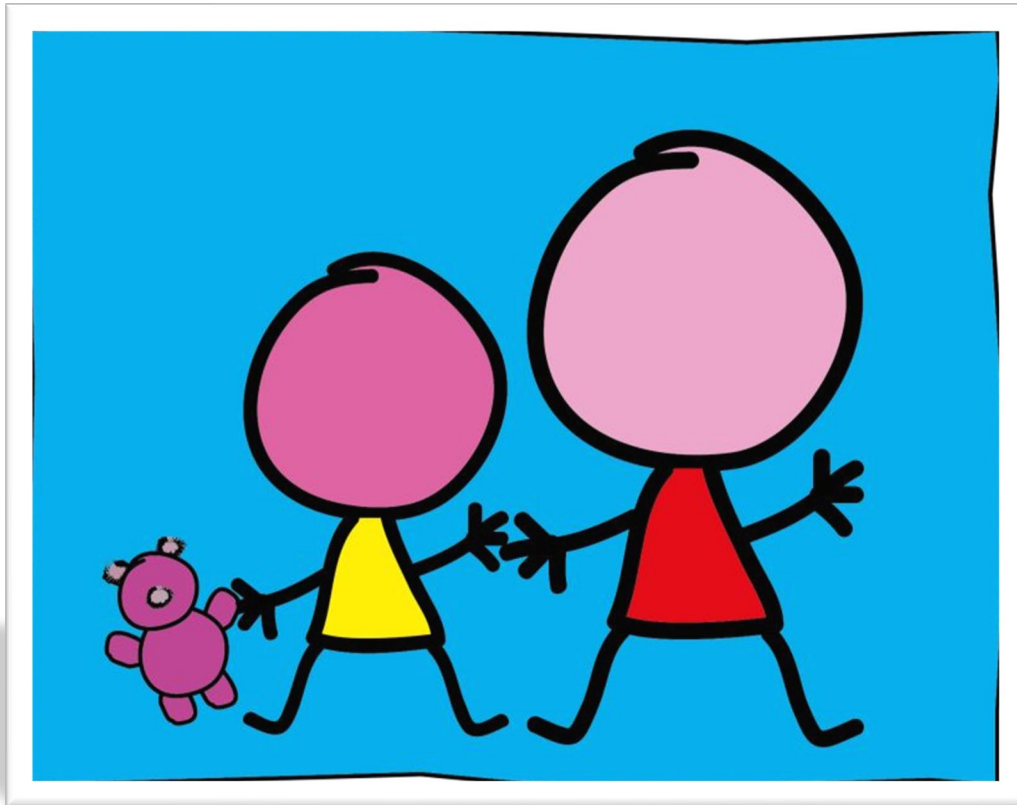




(Kiddocom, 2025)

Onderbouwing methodiek “Mijn Leven”

Academie voor Welzijn & Gezondheid 's-Hertogenbosch

Auteur: Maud van der Linde

Datum: 15 december 2025

Inhoudsopgave

.....	1
Inleiding.....	3
Methodiek	4
Doelgroep.....	4
Theoretische verkenning.....	4
Evidence-based en practice-based	5
Motivering voor het inzetten van de methodiek	6
Rechten van een kind.....	6
Grensoverschrijdend gedrag	6
Resultaten	6
Conclusie en aanbeveling	7
Waarom breder inzetten?.....	7
Waar kan de methodiek ingezet worden?.....	7
Bibliografie	8

Inleiding

Vanuit een schoolopdracht binnen de opleiding Social Work aan Avans Hogeschool is een theoretische verkenning uitgevoerd naar de methodiek "Mijn Leven". Binnen deze verkenning is onderzocht hoe de methodiek wordt ingezet om de belevingswereld, zorgen, wensen en ervaringen van kinderen en jongeren in kaart te brengen en welke waarde dit heeft binnen het brede jeugddomein.

Voor dit verslag is literatuuronderzoek gedaan naar de theoretische onderbouwing, praktijkervaringen en uitgangspunten van de methodiek. Daarnaast heeft in december 2025 een interview plaatsgevonden met Arianne Geuze, zij is samen met Ismeta Reiz en Gerdien Wubbeling de ontwikkelaar van de methodiek "Mijn Leven". Haar inzichten en praktijkervaringen zijn meegenomen in dit verslag om zowel de theoretische als praktische kant van de methodiek te belichten.

In het verslag wordt eerst de methodiek "Mijn Leven" beschreven, gevolgd door een theoretische verkenning van de onderliggende uitgangspunten en interventies. Vervolgens wordt ingegaan op de practice-based en evidence-informed aspecten van de methodiek. Daarna volgt een algemeen pleidooi over het belang van "Mijn Leven" binnen het werken met kinderen en jongeren, gevolgd door een aanbeveling over de brede inzetbaarheid van de methodiek binnen het jeugddomein.

Methodiek

De methodiek “Mijn Leven” is een kindgerichte gespreksmethodiek die wordt ingezet om de belevingswereld, zorgen, wensen en ervaringen van een kind in kaart te brengen. Het doel van de methodiek is om kinderen op een veilige en begrijpelijke manier te laten vertellen over hun thuissituatie. De methodiek biedt de ruimte om te praten over de fijne en minder fijne dingen die zij thuis ervaren, evenals hun wensen en behoeften binnen de thuissituatie, zodat hun stem meegenomen wordt in gesprekken, hulpverlening en besluitvorming rondom hun ontwikkeling en veiligheid (Kiddocom, 2020).

Doelgroep

De methodiek “Mijn Leven” wordt gebruikt bij kinderen en jongeren van ongeveer 4 tot 18 jaar. Uit de praktijk blijkt dat zij het werken met de kaarten en de interactieve manier van vragen stellen als prettig ervaren. Als alternatief is er een aparte versie ontwikkeld voor professionals die alleen met jongeren werken. Deze versie sluit nog beter aan bij de belevingswereld van jongeren. Dankzij deze opbouw kan de methodiek op een passende en flexibele manier worden toegepast bij een brede doelgroep binnen zowel onderzoek, hulpverlening en begeleiding (Kiddocom, 2020).

Theoretische verkenning

“Mijn Leven” is een methodiek die is opgebouwd vanuit verschillende uitgangspunten en interventies. Zo is de “Mijn Leven” methodiek een doorontwikkeling van de Drie Huizen methodiek en deelt daarmee de uitgangspunten van Signs of Safety. Beiden werken vanuit een krachtgerichte en oplossingsgerichte benadering, waarbij niet alleen wordt gekeken naar zorgen, maar juist ook naar wat er goed gaat in het gezin en in het leven van het kind. Net als in Signs of Safety is de visie van het kind belangrijk. Het kind wordt actief betrokken, mag meedenken over wat het belangrijk vindt en krijgt ruimte om eigen ervaringen en wensen te vertellen. Daarnaast hebben beide methodieken een systemische aanpak. Ze richten zich niet alleen op het kind als individu, maar op het hele netwerk rondom het kind. Dit geeft een volledig beeld van de thuissituatie en de veiligheid die het kind ervaart. Ook delen “Mijn Leven” en Signs of Safety het belang van transparantie en samenwerking met ouders. Het voorbereiden en terugkoppelen van het gesprek zorgt voor openheid, wat bijdraagt aan meer veiligheid en vertrouwen (Movisie, 2019) (Nesslany, 2020).

De methodiek “Mijn Leven” sluit daarnaast goed aan bij Partnering for Safety. Beiden benaderingen gaan uit van samenwerking met ouders en het sociale netwerk, waarbij professionals niet over maar met gezinnen werken. Ouders worden gezien als partners in het waarborgen van de veiligheid en ontwikkeling van het kind. Door open communicatie, gezamenlijke doelen en duidelijke afspraken wordt er gewerkt aan vertrouwen en gedeelde verantwoordelijkheid. In combinatie met “Mijn Leven” krijgt het kind een duidelijke stem, terwijl ouders actief worden betrokken bij het versterken van het gezin (Partnering for Safety, 2025).

De Three Houses-methodiek helpt kinderen om hun leven te verkennen via drie huizen, het huis van de goede dingen, het huis van de zorgen en het huis van de hoop en dromen. Door te tekenen of te schrijven kan het kind vertellen wat goed gaat, wat moeilijk is en wat anders zou kunnen (Weld, Greening & Parker, 2003). De methodiek “Mijn Leven” is hierop gebaseerd, maar kent een andere opbouw en werkwijze. Waar binnen de Three Houses-methodiek geen vaste thema’s worden gebruikt en het kind vrij invult per huis, werkt “Mijn Leven” met vaste themakaarten die verschillende leefgebieden en veiligheidsthema’s verkennen. Deze thema’s richten zich op verschillende vormen van onveiligheid binnen de leefomgeving van het kind, zoals fysieke onveiligheid, seksueel misbruik, emotionele mishandeling en verwaarlozing, evenals de pedagogische vaardigheden binnen het gezin. Binnen “Mijn Leven” worden deze thema’s verder uitgewerkt met behulp van thematische gesprekskaartjes, zoals regels, aanraken, zorgen voor, horen & zien en zeggen. De duidelijke en visueel ondersteunende afbeeldingen helpen kinderen om ook gevoelige onderwerpen te bespreken. Zo kan het kaartje aanraken signalen van seksueel misbruik zichtbaar maken, zonder directe of expliciete vragen. Hierdoor krijgen professionals op een laagdrempelige en kindgerichte manier inzicht in de ervaringen, beleving en veiligheid van het kind. Daarnaast verschilt de gespreksstructuur. De methodiek “Mijn Leven” verschilt doordat alle thema’s binnen een leefsituatie worden besproken. Dit uitgangspunt benadrukt dat in elke leefsituatie zowel positieve als negatieve ervaringen voorkomen. Binnen hetzelfde kader kan een kind vertellen wat fijn is, wat lastig is en wat

het graag anders zou zien en sluit aan bij positieve gespreksvoering. Binnen de Three Houses-methodiek worden deze ervaringen per huis geordend.

Een belangrijk kenmerk van de methodiek "Mijn Leven" is het traumasensitieve karakter. Het gesprek wordt zorgvuldig opgebouwd en start met onderwerpen die het kind prettig vindt, zoals wat zij fijn vinden, leuk vinden of belangrijk vinden in de thuissituatie of hun dagelijks leven. Vervolgens wordt ingegaan op minder fijne ervaringen, waarna het gesprek wordt afgesloten met wat het kind graag anders zou willen. Deze opbouw helpt kinderen binnen hun window of tolerance te blijven, waardoor overbelasting wordt voorkomen. Daarnaast staat het geven van regie aan het kind centraal binnen de methodiek. Het kind kan zelf bepalen welke kaartjes worden besproken en in welke volgorde dit gebeurt. Ook kan het kind kiezen op welke manier het zich uitdrukt, bijvoorbeeld door te tekenen, schrijven, te praten of voor te lezen. Dit vergroot de veiligheid, betrokkenheid en het gevoel van controle tijdens het gesprek (Augeo Foundation, 2025).

Evidence-based en practice-based

De methodiek "Mijn Leven" wordt in de praktijk aangemerkt als practice-based. De werkwijze is ontstaan vanuit de dagelijkse praktijk in jeugdhulp en kinderscherming, door professionals die opzoek waren naar een methodiek die aansluit bij kinderen/jongeren en lastige onderwerpen zoals de fysieke veiligheid binnen de thuissituatie of seksueel misbruik kan behandelen (Geuze, 2025).

De methodiek "Mijn Leven" wordt in de praktijk gebruikt door professionals in diverse contexten. Er is nog geen onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit de methodiek, de onderbouwing is voornamelijk praktijkgericht en gebaseerd op ervaringen van professionals (Kiddocom, 2025).

Signs of Safety is practice-based, omdat het voortdurend wordt ontwikkeld vanuit wat in de praktijk werkt, en evidence-informed, ondersteund door kwalitatieve en kwantitatieve evaluaties en onderzoeken, dat aantoont dat het gezinnen versterkt, uithuisplaatsingen verlaagt en werktevredenheid van professionals verhoogt (Signs of Safety, 2015, 2019, 2021, 2014). De Drie Huizen-methodiek is vooral practice-based. De methode is ontwikkeld door professionals in de praktijk en helpt kinderen actief te betrekken bij het in kaart brengen van hun zorgen, sterke punten en wensen (Movisie, 2019).

De Partnering for Safety aanpak bouwt voort op principes uit methodieken zoals Safe and Together. Evaluaties van Safe & Together laten zien dat het gebruik leidt tot meer gerichte risicobeoordelingen en soms minder uithuisplaatsingen (Bocioaga, 2019). Partnering for Safety is vooral practice-based en ontwikkeld vanuit praktijkervaring.

Het window of tolerance is practice-based en geen volledig evidence-based model. Het is ontwikkeld op basis van klinische observaties van trauma-therapeuten en wordt veel gebruikt in psycho-educatie en traumatherapie om stress- en emotie-regulatie te begrijpen en te ondersteunen (Siegel, 1999).

Motivering voor het inzetten van de methodiek

Onderstaande tekst is geschreven in het kader van een schoolopdracht binnen Avans Hogeschool en richt zich op het belang van de methodiek "Mijn Leven" binnen het brede jeugddomein.

De methodiek "Mijn Leven" helpt kinderen om over hun ervaringen te praten, zich gehoord te voelen en betrokken te zijn bij gesprekken die over hun leven gaan. In deze motivering wordt toegelicht waarom deze methodiek van grote waarde is binnen het werken met kinderen en jongeren.

Rechten van een kind

Allereerst sluit de methodiek "Mijn Leven" direct aan bij het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK), met name artikel 12, waarin staat dat ieder kind het recht heeft om gehoord te worden bij zaken die hen aangaan. In complexe thuissituaties, waar beslissingen over veiligheid, zorg of verblijf vaak moeilijk zijn, krijgen kinderen door "Mijn Leven" een stem en worden zij actief betrokken in het hele proces. Daarnaast sluit de methodiek ook aan bij artikel 9 van het IVRK, dat stelt dat een kind niet van zijn ouders mag worden gescheiden tegen de wil van het kind, tenzij dit in het belang van het kind is. Door kinderen actief te betrekken en hun ervaringen en wensen in kaart te brengen, helpt "Mijn Leven" bij het nemen van weloverwogen beslissingen over verblijf en zorg, waarbij het perspectief van het kind serieus wordt genomen (UNICEF Nederland, z.d.).

Grensoverschrijdend gedrag

Het rapport van de Commissie-Samson laat zien dat veel jongeren die afhankelijk waren van jeugdzorg onvoldoende beschermd waren. Ondanks de bedoeling om een veilige omgeving te bieden, gaven jongeren aan dat zij te maken hadden gehad met grensoverschrijdend gedrag, misbruik of situaties waarin hun grenzen niet werden gezien of erkend. Het rapport benadrukte dat hulpverleners systematisch moesten verbeteren in het herkennen, bespreken en voorkomen van onveilige situaties (Commissie-Samson, 2013). De "Mijn Leven" methodiek sluit hier direct op aan. Deze methodiek maakt onderwerpen als relaties, grenzen en seksueel misbruik veilig en begrijpelijk bespreekbaar voor jongeren en kinderen. Hierdoor kunnen zij aangeven wat zij prettig vinden, wat niet, en waar zij bescherming bij nodig hebben. Dat helpt professionals om signalen eerder te herkennen, open gesprekken te voeren en een cultuur van veiligheid te creëren. De methodiek van "Mijn Leven" vraagt deze onderwerpen bewust uit, waardoor onveilige situaties voorkomen of verbeterd kunnen worden.

Resultaten

Uit ervaringen en evaluaties van professionals en kinderen bij Kiddocom en uit het interview met Arianne Geuze blijkt dat de gesprekken meestal als leuk en minder zwaar worden ervaren, hoewel de werkwijze soms meer tijd kost dan standaardgesprekken. Kinderen krijgen meer regie, delen vaak meer informatie en staan duidelijk centraal in het gesprek. Daarnaast kan de methodiek gedurende een hulpverleningstraject meerdere keren worden ingezet om te volgen hoe de beleving van het kind verandert. Hierdoor kan worden teruggekoppeld welke wensen, zorgen of behoeften eerder zijn benoemd en in hoeverre deze gedurende het traject zijn veranderd, uitgekomen of zijn opgepakt binnen de hulpverlening. Op deze manier wordt zichtbaar wat het traject heeft opgeleverd vanuit het perspectief van het kind (Kiddocom, 2025).

Conclusie en aanbeveling

“Mijn Leven” moet behouden blijven omdat het kinderen niet alleen laat spreken, maar hen echt laat meebeslissen over hun eigen veiligheid en welzijn. In een wereld waarin jongeren te vaak niet gehoord worden, biedt deze methodiek een veilige en begrijpelijke manier om hun ervaringen te delen, grenzen aan te geven en betrokken te zijn bij hun eigen proces. Traumasensitief en oplossingsgericht werken, gecombineerd met de bewezen effectiviteit van Signs of Safety, zorgt ervoor dat kinderen zich gehoord, begrepen en beschermd voelen. Het is een methode die risico's verkleint en professionals helpt om beter afgestemde beslissingen te nemen. Het is een essentiële interventie die kinderen daadwerkelijk een stem geeft, hun rechten respecteert en bij professionals het werkplezier kan verhogen. “Mijn Leven” verdient daarom een blijvende plek in de jeugdhulpverlening.

De methodiek “Mijn Leven” is breed inzetbaar binnen het jeugddomein en biedt professionals een waardevol hulpmiddel om kinderen en jongeren actief te betrekken in gesprekken. Veel van onderstaande informatie is gebaseerd op het interview met Arianne Geuze, medeontwikkelaar van de methodiek “Mijn Leven” (Geuze, 2025).

Waarom breder inzetten?

De jeugdzorg kampt met complexe uitdagingen zoals wachtlijsten, doorplaatsingen en hulp die niet altijd goed op elkaar aansluit. In deze situaties is het belangrijk dat professionals goed zicht krijgen op de beleving van het kind. De methodiek “Mijn Leven” kan hierbij ondersteunen doordat kinderen op een begrijpelijke en veilige manier kunnen vertellen hoe zij hun situatie ervaren. Hierdoor kan eerder een volledig beeld ontstaan van wat er speelt binnen een gezin of rondom een kind (Nederlands Jeugdinstituut, 2023).

Waar kan de methodiek ingezet worden?

De methodiek “Mijn Leven” sluit aan bij verschillende vormen van ondersteuning en begeleiding. Zo kan de methodiek gebruikt worden binnen:

- Onderwijs en schoolmaatschappelijk werk
- POH (praktijkondersteuner huisarts)
- Centra voor Jeugd en Gezin / sociale wijkteams
- Jeugd-GGZ
- Pleegzorg
- Jeugdhulpverlening
- Jeugdbescherming
- Kind behartigers / mediators

De methodiek “Mijn Leven” is breed inzetbaar, mits deze op een passende en zorgvuldige manier wordt gebruikt. Door het volgen van een training kunnen professionals de methodiek op de juiste manier toepassen en de achterliggende visie goed waarborgen, wat de meerwaarde van het werken met deze methodiek vergroot. Door kinderen en jongeren actief te betrekken bij het verkennen van hun leefwereld, helpt de methodiek professionals om beter aan te sluiten bij wat een kind nodig heeft.

Bibliografie

- Augeo Foundation (2025, april 22). *Nieuwe animatie: Het stressraam*. Opgehaald van Augeo Foundation: <https://www.augeo.nl/actueel/nieuwe-animatie-het-stressraam>
- Augeo Foundation (2025). *Zo kun jij traumasensitief werken*. Opgehaald van Augeo Foundation: <https://www.augeomagazine.nl/pareltjes/vragen-over-traumasensitief-werken>
- Bocioaga, A. (2019, december 9). *Safe and Together approach*. Opgehaald van Iriss: https://www.iriss.org.uk/resources/outlines/safe-and-together-approach?utm_source=chatgpt.com
- Commissie-Samson (2013). *Omringd door zorg, toch niet veilig*. Amsterdam: Boom. Opgehaald van <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-archief-4c8bf95f-7470-4f95-b3a1-41052b650ad9/pdf>
- Geuze, A. (2025). *Over Kiddocom*. Opgehaald van Kiddocom: <https://www.kiddocom.org/over-kiddocom/>
- Hogeschool Rotterdam (2023). *Lectoraat Stem van Kinderen in de Pleegzorg*. Opgehaald van Hogeschool Rotterdam: <https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/lectoren/talentontwikkeling/lectoren/clementine-degener/lectoraat-Stem-van-Kinderen-in-de-pleegzorg/>
- Holdorp, F. v. (2015). *Trauma-georiënteerde hulp voor kinderen met met complex trauma in gezinsvervangende woonsituaties*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut. Opgehaald van <https://www.nji.nl/system/files/2021-06/Trauma-georiënteerde-hulp-voor-kinderen-met-complex-trauma.pdf>
- Kiddocom (2020). *Mijn leven*. Opgehaald van Kiddocom: <https://www.kiddocom.org/mijn-leven/>
- Kiddocom (2025). *Training Mijn Leven*. Opgehaald van Kiddocom: https://www.kiddocom.org/training-mijn-leven/?utm_source=chatgpt.com
- Mijntje D.C. Ten Brummelaar, M. L. (2018). *Participatie van jeugdigen in besluiten binnen de jeugdhulp; samen werken aan verbetering van leefsituatie en ontwikkeling*. Opgehaald van university of groningen: https://research.rug.nl/en/publications/participatie-van-jeugdigen-in-besluiten-binnen-de-jeugdhulp-samen/?utm_source=chatgpt.com
- Ministerie van Justitie en Veiligheid (2025). *Kwaliteitskader Raad voor de Kinderbescherming*. Den Haag: Colofon. Opgehaald van [file:///C:/Users/Maud/Downloads/RvdK_Kwaliteitskader+2024%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Maud/Downloads/RvdK_Kwaliteitskader+2024%20(1).pdf)
- Movisie (2019). *Signs of Safety*. Utrecht: Colofon. Opgehaald van <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2019-12/methodebeschrijving-signs-of-safety.pdf>
- Nederlands Jeugdinstituut (2023). *Kan de jeugdzorg veranderen?* Colofon. Opgehaald van https://www.nji.nl/system/files/2023-11/Kan%20de%20jeugdzorg%20veranderen.%20Een%20hoopvolle%20kijk%20op%20de%20toekomst%20van%20een%20werkveld.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Nederlands Jeugdinstituut (2025). *Leerlingparticipatie*. Opgehaald van Nederlands Jeugdinstituut: <https://www.nji.nl/kennis/jeugdparticipatie/leerlingparticipatie>
- Nesslany, C. V. (2020). *Signs of Safety*. Antwerpen: AP Hogeschool Antwerpen. Opgehaald van https://kendravangoethem339061.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/06/kendravangoethem_gor4b_wmn_singsofsafety-1.pdf
- Partnering for Safety (2025). *Good outcomes for children, young people, vulnerable adults and their families require genuine and meaningful partnership*. Opgehaald van Partnering for Safety: <https://www.partneringforsafety.com/>

- Richtlijnen Jeugdhulp en jeugdbescherming (2025). *Alle richtlijnen*. Opgehaald van Richtlijnen Jeugdhulp en Jeugdbescherming: <https://www.richtlijnenjeugdhulp.nl/alle-richtlijnen>
- Siegel, D. (1999). *The Window of Tolerance*. Opgehaald van Suzanne Matson-LPC: https://www.smatsonconsulting.org/the-window-of-tolerance.html?utm_source=chatgpt.com
- Signs of Safety (2021, mei). *Signs of Safety - Evidence Base and Implementation*. Opgehaald van Signs of Safety: [file:///C:/Users/Maud/Downloads/Evidence%20Base%20and%20Implementation%20210604%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Maud/Downloads/Evidence%20Base%20and%20Implementation%20210604%20(1).pdf)
- Signs of Safety (2024). *Wat is Signs of Safety?* Opgehaald van Signs of Safety: <https://www.signsofsafety.net/wat-zijn-tekenen-van-veiligheid/?lang=nl>
- Signs of Safety (2015). *SIGNS OF SAFETY*. Opgehaald van SIGNS OF SAFETY: <https://fcsllg.ca/wp-content/uploads/2022/06/signs-of-safety-summary.pdf>
- UNICEF (2025). *Artikel 12 Luisteren naar de mening van kinderen*. Opgehaald van Unicef: <https://www.unicef.nl/wie-we-zijn/kinderrechten/art-12-luisteren-naar-de-mening-van-kinderen>
- UNICEF Nederland (z.d.). *Kinderrechtenverdrag*. Voorburg: UNICEF NEDERLAND. Opgehaald van <https://www.kinderombudsman.nl/system/files/inline/Unicef%20Kinderrechtenverdrag%20Nederlandsa6.pdf>
- Weld, Greening, & Parker. (2003). *The Three Houses Tool*. Brisbane: Department of Communities, Child Safety and Disability Services. Opgehaald van <https://noviolence.org.au/wp-content/uploads/2021/07/framework-three-houses-tool-booklet.pdf>