

VERWEY JONKER Instituut

Dating geweld onder jongeren

Milou Lünnemann | Marit Verstappen | Jeran Bernabela

Inhoud

Voorwoord 3

Samenvatting 4

1 Inleiding 6

1.1. Aanleiding en achtergrond onderzoek 6
1.2. Doel en onderzoeksmethode 7
1.3. Leeswijzer 8

2 Ervaringen van jongeren met romantische relaties 9

2.1. Liefdesleven en romantische relaties in het algemeen 9
2.2. Ervaringen van jongeren met hun romantische relaties 11
2.3. Samenvatting 14

3 Ruzies, conflicten en datinggeweld 15

3.1. Ruzies 15
3.2. Het meemaken van geweld in de relatie 16
3.3. Ervaringen van de geïnterviewde jongeren met dating geweld 20
3.4. Reflectie van jongeren en onderwijsprofessionals 20
3.5. Vergelijking met Europese cijfers vanuit het STIR-onderzoek 21
3.6. Samenvatting 23

4 Impact van eerdere levenservaringen op romantische relaties 24

4.1. Thuissituatie in de jeugd van jongeren 24
4.2. Ingrijpende ervaringen in het leven van jongeren 26
4.3. Mentaal welzijn en hulp 28
4.4. Samenvatting 29

5 Praten en voorlichting over relaties, seks en geweld 31

5.1. Praten met anderen en steun 31
5.2. Voorlichting op school 32
5.3. Reflectie van jongeren en onderwijsprofessionals; wat werkt 34
5.4. Samenvatting 36

6 Conclusie en discussie 38

6.1. Belangrijkste inzichten uit het onderzoek 38
6.2. Reflectie op de bevindingen 42
6.3. Implicaties voor beleid en praktijk 42

Referenties 44

Bijlage: Methodologische verantwoording 45

Voorwoord

Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van de Augeo Jongerentaskforce (JTF). De jongeren van de JTF zetten hun ervaringskennis in om kinderen en jongeren die opgroeien in onveiligheid een stem te geven. De JTF wilde graag onderzoek laten doen naar datinggeweld in romantische relaties van jongeren en naar de rol van ingrijpende jeugdervaringen. In dit onderzoeksrapport bespreken we daarom de ervaringen van jongeren met hun romantische relaties, het meemaken van datinggeweld en de rol die eerdere levenservaringen spelen bij het vormen van romantische relaties.

Het onderzoek biedt daarmee inzicht in hoe jongeren hun relaties beleven, wanneer grenzen worden overschreden en welke factoren hierbij een rol kunnen spelen. Door zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens te combineren, ontstaat de mogelijkheid om enerzijds cijfers te presenteren en anderzijds verdieping te bieden op de manier waarop jongeren kijken naar relaties en om de patronen en mechanismen zichtbaar te maken.

De resultaten laten zien dat datinggeweld vaak voorkomt in de relaties van jongeren, maar dat het niet altijd eenvoudig is om grensoverschrijdend gedrag als zodanig te herkennen. Eerdere levenservaringen van jongeren — zowel binnen het gezin en tijdens de jeugd als in eerdere relaties — spelen een belangrijke rol in hoe jongeren kijken naar relaties en hoe ze hun relatie ervaren. Dit rapport biedt naast de bevindingen ook aanknopingspunten voor preventie en ondersteuning; vroegtijdige en structurele voorlichting is belangrijk, waarbij meer aandacht komt voor het versterken van relationele en sociale vaardigheden. Wij hopen dat dit rapport bijdraagt aan meer bewustwording en aan het versterken van de aanpak van datinggeweld onder jongeren.

Allereerst willen we de jongeren van de JTF bedanken, omdat zij dit onderzoek mogelijk hebben gemaakt. Naast opdrachtgever hebben ze een waardevolle bijdrage geleverd aan het onderzoek. Zo hebben ze kritisch meegedacht met het onderzoeksvoorstel, de aanpassingen van de vragenlijst, de factsheet over de tussentijdse bevindingen en dit rapport. Ook hebben we met de JTF een focusgroep gehouden om de resultaten gezamenlijk te duiden en door te praten over wat belangrijk is voor preventie. Hun perspectief heeft geholpen om de resultaten beter te begrijpen vanuit de leefwereld van jongeren. Ook bedanken we Augeo Foundation voor haar inzet bij het werven van scholen en onze regelmatige overlegmomenten gedurende het onderzoek.

Daarnaast bedanken we alle jongeren die hebben deelgenomen aan dit onderzoek, zowel via de vragenlijst als via de interviews en de tweede focusgroep, voor hun openheid en betrokkenheid. Hun ervaringen maken zichtbaar hoe complex en soms tegenstrijdig relaties kunnen zijn, en hoe grenzen niet altijd eenduidig zijn. Ook danken wij de scholen en onderwijsprofessionals die hebben meegewerkt aan de uitvoering van het onderzoek en het mogelijk hebben gemaakt om jongeren te bereiken.

Samenvatting

Romantische relaties vormen voor jongeren een belangrijke context waarin zij leren omgaan met intimiteit, vertrouwen, autonomie, grenzen en conflicten. Voor veel jongeren zijn relaties een bron van steun en ontwikkeling. Tegelijkertijd kunnen jongeren in romantische relaties te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag of geweld. Datinggeweld omvat daarbij niet alleen fysiek of seksueel geweld, maar ook psychisch geweld, controle, manipulatie en online grensoverschrijdend gedrag. Juist deze minder zichtbare vormen worden door jongeren niet altijd direct als geweld herkend.

Het Verwey-Jonker Instituut onderzocht, in opdracht van de Augeo Jongerentaskforce, de ervaringen van jongeren met datinggeweld en de rol van eerdere levenservaringen, waaronder ingrijpende jeugdervaringen. Het onderzoek had een verkennend karakter en combineerde kwantitatieve en kwalitatieve methoden. Zo is een vragenlijst afgenomen onder 140 scholieren van 14 tot en met 17 jaar. Daarnaast zijn 24 diepte-interviews gehouden met jongeren van 17 tot en met 27 jaar. Tot slot zijn drie focusgroepen georganiseerd: twee met jongeren en één met onderwijsprofessionals. Door deze combinatie van methoden biedt het onderzoek zowel cijfermatig inzicht als verdieping in de manier waarop jongeren zelf betekenis geven aan relaties, grenzen en geweld.

Ten eerste laat dit onderzoek laat zien dat datinggeweld onder jongeren meer omvat dan fysieke of seksuele vormen van geweld. Juist psychisch geweld, controlerend gedrag en online grensoverschrijdend gedrag komen vaak voor in relaties onder jongeren. Deze vormen worden door jongeren echter niet altijd direct als problematisch herkend, zeker niet wanneer ze geleidelijk ontstaan of worden geïnterpreteerd als jaloezie, betrokkenheid of zorgzaam.

De vragenlijst liet zien dat datinggeweld vaak voorkomt onder jongeren. Van de 61 jongeren die ooit een relatie hadden gehad, rapporteerde ongeveer twee derde een vorm van datinggeweld tijdens of na een relatie. Online emotioneel geweld kwam het vaakst naar voren: ruim de helft van de jongeren met relatie-ervaring had hiermee te maken gehad. Ruim een derde rapporteerde face-to-face psychisch en/of fysiek geweld en ongeveer een vijfde had psychische of fysieke seksuele druk ervaren. Ook na het beëindigen van een relatie kan geweld doorgaan, bijvoorbeeld door herhaald contact zoeken, online stalking, bedreiging of fysieke incidenten.

Deze cijfers moeten wel met enige voorzichtig worden geïnterpreteerd. De respons op de vragenlijst was beperkt en de onderzoeksgroep is niet representatief voor alle jongeren in Nederland. Zo rapporteerde een groot deel van de jongeren ingrijpende jeugdervaringen. Dit kan erop wijzen dat relatief veel jongeren met kwetsbare of belastende ervaringen aan het onderzoek hebben deelgenomen. De resultaten zijn daarom niet geschikt om harde prevalentiecijfers voor alle jongeren in Nederland te geven. Tegelijkertijd sluiten de gevonden cijfers grotendeels aan bij Europees onderzoek waarin dezelfde vragenlijst is gebruikt.

Vanuit de interviews blijkt dat jongeren duidelijke ideeën hebben over wat zij belangrijk vinden in relaties, maar dat het herkennen van grensoverschrijdend gedrag ook ingewikkeld kan zijn. Jongeren noemen vertrouwen, open communicatie, veiligheid, gelijkwaardigheid en autonomie als belangrijke kenmerken van een gezonde relatie. Fysiek geweld wordt vrijwel altijd als grensoverschrijdend gezien. Bij psychisch, verbaal, emotioneel en online geweld is de beoordeling minder eenduidig. Jongeren wegen daarbij onder meer intentie, frequentie en context mee. Gedrag zoals kleineren, manipulatie, gaslighting, voortdurende controle of seksuele druk wordt soms pas achteraf als ongezond of gewelddadig herkend.

De interviews laten ook zien dat vooral de grens tussen betrokkenheid en controle dun kan zijn. Veel contact, snel reageren of willen weten waar de ander is, kan door jongeren worden gezien als teken van betrokkenheid of zorg. Tegelijkertijd kan hetzelfde gedrag ook als controlerend, beklemmend of grensoverschrijdend worden ervaren. Datinggeweld ontstaat daarmee niet altijd als duidelijk herkenbare gebeurtenis, maar kan zich geleidelijk ontwikkelen binnen alledaagse relationele patronen.

Een tweede belangrijk inzicht van huidig onderzoek is dat datinggeweld niet los gezien kan worden van eerdere ervaringen van jongeren. Ervaringen in het gezin, eerdere relaties en andere ingrijpende gebeurtenissen beïnvloeden hoe jongeren kijken naar vertrouwen, grenzen, autonomie, conflict en wederkerigheid.

Vanuit de interviews blijkt dat jongeren ervaringen uit hun gezin, eerdere relaties, vriendengroep en online leefwereld meenemen in hoe zij relaties aangaan en beoordelen. Ingrijpende jeugdervaringen, zoals geweld thuis, scheiding, emotionele afwezigheid, pesten, psychische problematiek in het gezin of eerdere onveilige relaties, kunnen doorwerken in vertrouwen, emotieregulatie, conflicthantering, het herkennen van grenzen en de behoefte aan nabijheid of bevestiging. Voor sommige jongeren vormen onveilige of instabiele ervaringen een referentiekader waardoor ongezonde dynamieken minder snel worden herkend of eerder als normaal worden ervaren.

Tegelijkertijd laten de interviews zien dat jongeren niet vastliggen in deze patronen. Jongeren leren van eerdere ervaringen en kunnen, met steun, reflectie en soms professionele hulp, andere keuzes maken. Therapie, gesprekken met vrienden of nieuwe positieve relatie-ervaringen kunnen helpen om patronen te herkennen, gevoelens te verwoorden, grenzen duidelijker te stellen en gezondere relaties vorm te geven. Het onderzoek laat daarmee niet alleen risico's zien, maar ook aanknopingspunten voor herstel, veerkracht en preventie.

Als derde komt uit het onderzoek naar voren dat jongeren behoefte hebben aan meer relationele vorming. Voorlichting richt zich vaak op seksualiteit, risico's en weerbaarheid, terwijl jongeren ook willen leren over gezonde relaties, communicatie, consent, grenzen, online gedrag en het omgaan met conflicten.

Jongeren praten namelijk niet vanzelfsprekend over datinggeweld. Ruim de helft van de jongeren die in de vragenlijst datinggeweld rapporteerden, sprak hierover met iemand. Meestal was dat een vriend(in) of de (stief)moeder. Veel jongeren voelden zich gesteund, maar een deel voelde zich niet serieus genomen, kreeg de schuld of merkte dat er niets gebeurde. Vanuit de interviews blijkt dat vrienden een belangrijke rol kunnen spelen in het herkennen en bespreken van ongezonde relaties, maar jongeren nemen signalen of adviezen uit hun omgeving niet altijd direct over. Dit benadrukt het belang van een sociale omgeving die signalen herkent, niet oordeelt en jongeren helpt om ervaringen te duiden.

Ook sluiten voorlichting en preventie volgens jongeren en onderwijsprofessionals nog onvoldoende aan bij wat jongeren nodig hebben. Jongeren geven aan dat voorlichting op school vaak beperkt blijft tot biologische seksuele voorlichting, zoals voortplanting, anticonceptie en soa's. Er is minder aandacht voor gezonde relaties, communicatie, toestemming, emotionele veiligheid, afhankelijkheid, jaloezie, controle, online gedrag en het omgaan met conflicten. Waar deze thema's wel aan bod komen, gebeurt dat vaak eenmalig of versnipperd.

De bevindingen maken daarmee duidelijk dat preventie van datinggeweld vraagt om een brede aanpak: niet alleen gericht op individuele jongeren, maar ook op de sociale context waarin zij relaties aangaan en betekenis geven aan gedrag.

De deelnemers aan het onderzoek pleiten voor vroegtijdige, structurele en herkenbare preventie. School is daarbij een belangrijke plek, juist omdat niet alle jongeren thuis open gesprekken voeren over relaties, seks en grenzen. Preventie zou moeten beginnen op jonge leeftijd en doorlopen in het voortgezet onderwijs en mbo, met herhaling en verdieping passend bij de leeftijd. Daarbij is het belangrijk dat voorlichting niet alleen gericht is op slachtoffers en het aangeven van grenzen, maar ook op het respecteren van grenzen van anderen, verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag, groepsnormen en bystander-gedrag.

Effectieve voorlichting moet concreet, interactief en herkenbaar zijn. Jongeren hebben behoefte aan voorbeelden uit hun eigen leefwereld: appcontact, sociale media, jaloezie, groepsdruk, verliefdheid, seksuele druk en twijfel over waar grenzen liggen. Werkvormen zoals scenario's, rollenspellen, stellingen, ervaringsverhalen, peer educators en online formats kunnen helpen om het gesprek toegankelijker te maken. Van belang is daarnaast dat voorlichting niet alleen waarschuwt voor ernstige vormen van geweld, maar ook laat zien hoe gezonde, gelijkwaardige en veilige relaties eruit kunnen zien.

Voor beleid en praktijk betekent dit dat datinggeweld onder jongeren breder moet worden benaderd dan als individueel probleem. Het hangt samen met relationele ontwikkeling, eerdere levenservaringen, sociale normen, online interacties en de beschikbaarheid van steun. Preventie vraagt daarom om samenwerking tussen onderwijs, gemeenten, jeugdhulp, jongerenwerk, ouders, sportverenigingen en online platforms. Scholen kunnen een centrale rol spelen, maar hebben daarvoor duidelijke kaders, praktische lesmaterialen, training en een heldere ondersteunings- en meldstructuur nodig. Op basis van het onderzoek doen we daarom vijf aanbevelingen.

1. Organiseer preventie van datinggeweld vroegtijdig en structureel.
2. Maak zichtbaar dat datinggeweld onder jongeren voorkomt en verschillende vormen en dynamieken kent.
3. Verbreed voorlichting van seksuele risico's naar gezonde relaties, consent, grenzen, communicatie, online gedrag en emotionele veiligheid.
4. Maak voorlichting concreet, interactief en herkenbaar, met aandacht voor de leefwereld van jongeren.
5. Onderzoek welke preventieve aanpakken daadwerkelijk aansluiten bij jongeren en effectief zijn.

1 Inleiding

1.1. Aanleiding en achtergrond onderzoek

Romantische relaties spelen een belangrijke rol in het leven van jongeren en hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Nederlands promotieonderzoek laat zien dat jongeren vanaf ongeveer twaalf jaar meer interesse krijgen in het andere geslacht en beginnen met het verkennen van daten (Ivanova, 2012). De meerderheid heeft echter pas rond het zestiende jaar ervaring met een (vorm van een) romantische relatie. Jongeren met een fijne romantische relatie, waarin ze zich verbonden voelen met hun partner, sprake is van goede communicatie en conflicten op een gezonde manier worden gehanteerd, hebben vaker een beter welzijn en meer zelfvertrouwen, terwijl ongezonde relaties waarin sprake is van agressie, machtsongelijkheid of datinggeweld, juist de kans op mentale problemen vergroten (Davila et al., 2017, Gómez-López et al., 2019; Kansky et al., 2018).

Bij datinggeweld, dat kan worden gezien als partnergeweld onder jongeren, kan het gaan om psychisch, fysiek of seksueel geweld. Europees onderzoek toont aan dat ongeveer de helft van de jongeren in Europa te maken krijgt met datinggeweld, waarvan één op de drie (ook) met seksueel geweld (Barter et al., 2017). Andere internationale studies laten zien dat ongeveer één op de vijf tienermeisjes lichamelijk of seksueel is misbruikt door hun vriendje (Hellevik & Øverlien, 2016; Stonard et al., 2014). Meer dan de helft van de meisjes rapporteert in surveyonderzoek wederzijds geweld, dat wil zeggen dat zowel zij als haar partner fysiek agressief zijn geweest naar elkaar.

Eerdere levenservaringen, zoals de gezinssituatie en de band met ouders, zijn van invloed op wanneer en hoe jongeren relaties aangaan en hoe zij deze relaties ervaren (Collins et al., 2009; Lünnemann, 2023). Zo is kindermishandeling een belangrijke risicofactor voor het meemaken van geweld later in het leven (Dardis et al., 2015; Hébert et al., 2019; Lünnemann, 2023). Bij kindermishandeling gaat het zowel om het geweld van een ouder naar een kind (directe kindermishandeling) als geweld tussen ouders (indirecte kindermishandeling). Beide vormen van kindermishandeling kunnen dus het risico vergroten om slachtoffer te worden van geweld of om zelf gewelddadig te worden tegenover een partner of, op latere leeftijd, tegenover kinderen; ook wel intergenerationele overdracht van geweld genoemd.

Drie belangrijke mechanismen die een verklaring bieden voor de intergenerationele overdracht van geweld zijn sociaal leren, trauma en gehechtheid (Lünnemann, 2023). Zo stelt de sociale leertheorie dat kinderen leren, zowel over gedrag als interactie met anderen, door anderen te observeren en na te doen. Jongeren die thuis geweld meemaken, lopen daardoor meer risico op een verstoorde emotieregulatie en slechte conflicthantering, omdat ze dit nooit hebben geleerd. De traumatheorie stelt dat kinderen die opgroeien met geweld langdurige toxische stress ervaren, waardoor hun stresssysteem ontregeld raakt en ze sneller vanuit een overlevingsmodus (vechten, vluchten of bevriezen) zullen reageren. Kinderen die getraumatiseerd zijn, bijvoorbeeld door geweld thuis, kunnen daarom hyperalert worden en problemen ervaren met emotieregulatie en impulscontrole, waardoor ze het moeilijker vinden om hun boosheid te beheersen en een grotere kans hebben om agressief of gewelddadig te worden. Volgens de gehechtheidstheorie is de band tussen een ouder/verzorger en kind essentieel voor de ontwikkeling van kinderen en het leren vertrouwen in jezelf, anderen en de wereld om je heen. Kinderen die opgroeien in een thuissituatie waar sprake is van geweld, kunnen een onveilige hechting ontwikkelen. Dit kan leiden tot wantrouwen in anderen, onzekerheid en problemen in relaties, zoals verlatingsangst, zich vastklampen aan een partner of gewelddadig gedrag rechtvaardigen. Ook kunnen zij juist moeite hebben om verbinding aan te gaan en hun gevoelens onderdrukken.

Een Noorse studie onder jongeren toonde aan dat jongeren ongeveer twintig keer zoveel kans hebben om slachtoffer te worden van datinggeweld als ze al eerder slachtoffer zijn geweest van huiselijk geweld of van pesten (Hellevik & Øverlien, 2016). Pesten is dus ook een risicofactor om later datinggeweld mee te maken. Naast deze ingrijpende jeugdervaringen wordt in onderzoek ook vaak gekeken naar andere vormen van ingrijpende jeugdervaringen, zoals gescheiden ouders of een ziekte of overlijden van een ouder. Uit onderzoek blijkt dat het meemaken van vier of meer ingrijpende jeugdervaringen later in het leven grote gevolgen kan hebben, zoals lichamelijke klachten als diabetes, maar ook traumaklachten (Felitti e.a., 1998; Dekker, 2010). En zoals hierboven vermeld, kan trauma weer een rol spelen in het hebben van een gewelddadige relatie.

Lang niet alle kinderen die in hun jeugd ingrijpende ervaringen meemaken, zoals kindermishandeling, krijgen later een gewelddadige relatie. Wel weten we uit onderzoek onder een specifieke groep jongeren, namelijk jongeren van wie het gezin vanwege kindermishandeling bij Veilig Thuis was gemeld, dat ongeveer de helft van deze jongeren (tussen de 16 en 21 jaar) te maken krijgt met datinggeweld (Lünnemann, 2023). Om meer zicht te krijgen op de ervaringen van Nederlandse jongeren in het algemeen met geweld in hun romantische relaties, de rol van hun jeugd en hoe geweld voorkomen kan worden, heeft het Verwey-Jonker Instituut in opdracht van de Augeo Jongeren Taskforce dit onderzoek uitgevoerd.

1.2. Doel en onderzoeksmethode

Dit onderzoek is een verkennend onderzoek naar datinggeweld onder jongeren in Nederland en combineert kwantitatieve en kwalitatieve methoden. In deze paragraaf bespreken we het doel, de onderzoeksvragen en de methode.

Het doel van dit onderzoek is tweeledig. Ten eerste willen we zicht krijgen op de ervaringen van jongeren met geweld in hun romantische relaties, hoe vaak geweld voorkomt en wat het verband is met ingrijpende jeugdervaringen, zoals kindermishandeling. Ten tweede willen we inventariseren wat goede preventiestrategieën zijn of wat jongeren missen bij hulp en ondersteuning.

Dit rapport gaat daarom in op de volgende vragen:

1. Wat denken jongeren over romantische relaties en wat zijn de ervaringen van jongeren met romantische relaties?
2. In hoeverre hebben jongeren te maken met geweld in hun romantische relaties en hoe ziet het geweld eruit (psychisch, fysiek, controlerend en seksueel)?
3. Wat is de rol van eerdere ingrijpende jeugdervaringen van jongeren bij het vormen van romantische relaties? Welke patronen zien we bij jongeren die te maken krijgen met datinggeweld en waarin verschilt dit met jongeren die niet te maken krijgen met datinggeweld in hun relaties?
4. Wat is belangrijk om datinggeweld onder jongeren te voorkomen en welke mogelijkheden voor preventie zijn er?

1.2.1. Verschuiving in doel en aard van het onderzoek

Een belangrijk doel van het onderzoek was oorspronkelijk om zicht te krijgen op de prevalentie van datinggeweld in de romantische relaties van jongeren. Het kwantitatieve deel van het onderzoek was dus een belangrijk onderdeel. Daarom is in dit onderzoek aangesloten bij het eerdere Europese STIR-onderzoek (zie meer uitleg bij vragenlijstonderzoek) en is nagenoeg dezelfde vragenlijst gebruikt. In dat onderzoek is ondertussen in 6 verschillende landen onder 500 tot 1000 scholieren per land een vragenlijst afgenomen. Vanuit zowel het Verwey-Jonker Instituut als Augeo Foundation is een grote inspanning geleverd om ook in Nederland het onderzoek onder 1000 scholieren uit te voeren, maar uiteindelijk is het gelukt om 140 ingevulde vragenlijsten te krijgen voor dit onderzoek. Dat betekent ook dat bepaalde vragen die van tevoren bedacht waren, niet beantwoord konden worden, zoals vragen over verschillen tussen bepaalde groepen en verdiepende vragen vanuit de vragenlijst over de rol van ingrijpende jeugdervaringen bij datinggeweld. Bovendien is daardoor ook de aard van het onderzoek verschoven en heeft het kwalitatieve deel een grotere bijdrage gekregen. Het is namelijk wel gelukt om 24 jongeren te interviewen. Hierbij is wel de leeftijdsgrens veranderd. We wilden namelijk met jongeren van 14 tot en met 17 jaar in gesprek en deze jongeren werven via de vragenlijst. Deze manier van werken leverde uiteindelijk geen ingeplande interviews op. Daarom is voor de interviews uiteindelijk op een andere manier geworven en gekozen voor jongeren van een oudere leeftijd, omdat we die via sociale media en het netwerk van Augeo Foundation en het Verwey-Jonker Instituut konden bereiken. Dit leverde daardoor echter wel meer reflectieve gesprekken op, omdat jongeren van begin twintig goed konden terugkijken en vaak al meerdere relaties hadden gehad.

Voor de interviews hebben we breed geworven, omdat we zowel jongeren die te maken hebben gehad met nare ervaringen in hun jeugd en/of relaties wilden spreken als jongeren die een fijne jeugd en/of relatie hebben gehad. Op deze manier konden we kijken waarin jongeren die wel en geen nare ervaringen hebben gehad van elkaar verschillen, wat we van deze jongeren kunnen leren en wat daarmee belangrijk is bij het voorkomen van geweld in de relatie. Bij de interviews met jongeren is dus niet alleen over datinggeweld gesproken, maar ook over hun kijk op romantische relaties en ervaringen met al hun romantische relaties. Daarom is de eerste vraag toegevoegd aan dit onderzoek, om recht te doen aan de verhalen van alle jongeren die we hebben gesproken en om context te bieden bij de romantische relaties van jongeren.

Tot slot is naast de van tevoren bedachte focusgroepen met jongeren een extra focusgroep georganiseerd met onderwijsprofessionals, zodat we vanuit verschillende perspectieven de bevindingen konden duiden en meer informatie konden ophalen over wat belangrijk is voor preventie.

1.2.2. Methode van onderzoek

Het onderzoek bestond uit een kwantitatief en een kwalitatief deel. Beide lichten we hieronder kort toe. Voor een uitgebreide beschrijving van de methodologische verantwoording, zie bijlage 1.

Het kwantitatieve deel van het onderzoek sluit aan bij het Europese STIR-onderzoek en bestond daarom uit een vragenlijst die is afgenomen onder scholieren tussen de 14 en 17 jaar. Daartoe zijn middelbare scholen en mbo-scholen benaderd en is een onderzoeker langsgegaan om gedurende een lesuur de vragenlijst te laten invullen. In totaal zijn drie scholen bereid gevonden voor deelname en hebben we 140 ingevulde vragenlijsten meegenomen in de analyse. Een belangrijke vraag is welke rol de jeugd speelt bij de relatie-ervaringen van jongeren. Dat betekent dat we in de analyse, waar mogelijk, kijken of er verschillen zichtbaar zijn tussen jongeren die hebben aangegeven in hun jeugd te maken te hebben gehad met geweld en jongeren die dat niet hebben.

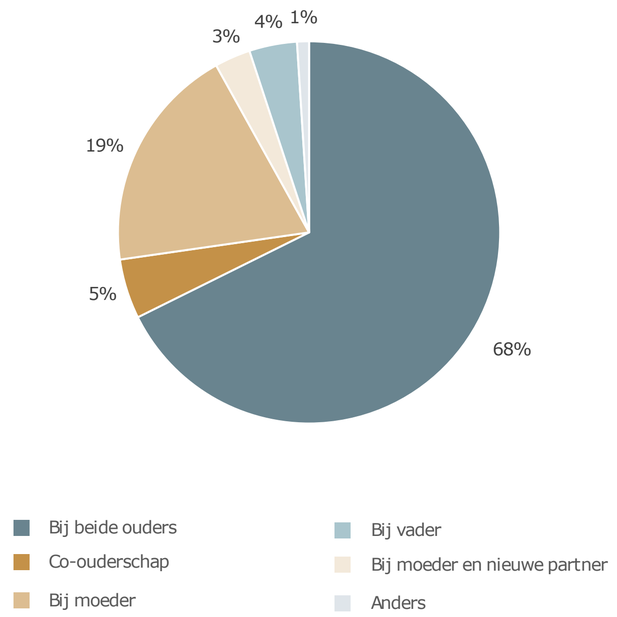
Het kwalitatieve deel van het onderzoek bestond uit 24 interviews met jongeren tussen de 17 en 27 jaar oud. Zij zijn geworven via sociale media vanuit zowel het Verwey-Jonker Instituut als Augeo Foundation. Voor de leesbaarheid zijn citaten soms iets aangepast. Tot slot zijn drie focusgroepen gehouden over de bevindingen vanuit de vragenlijst en interviews: twee met jongeren en één met onderwijsprofessionals.

Deelnemers van het onderzoek

Van de 140 jongeren die de vragenlijst hebben ingevuld geeft 56 procent aan zich een meisje te voelen, 39 procent een jongen, 4 procent non-binair en 2 procent weet het niet. De gemiddelde leeftijd was 15 jaar (SD = .877). De meeste jongeren (86%) zijn in Nederland geboren. Van 54 procent van de jongeren is één of beide ouders niet in Nederland geboren. Ongeveer twee derde van de jongeren woont met beide ouders en een vijfde woont de meeste tijd bij de moeder (zie figuur 1.1).

Daarnaast hielden we interviews met 24 jongeren van 17 tot en met 27 jaar oud (gemiddeld 23 jaar). Het waren 14 vrouwen en 10 mannen.

Figuur 1.1. Woonsituatie van de jongeren die de vragenlijst hebben ingevuld



1.3. Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk schetsen we hoe jongeren in het algemeen naar relaties kijken, wat zij 'gezond' vinden in relaties en wat zij als grensoverschrijdend ervaren. Daarnaast gaan we ook in op eigen ervaringen van jongeren met hun romantische relaties. In hoofdstuk 3 beschrijven we daarna vanuit zowel de kwantitatieve als kwalitatieve data in hoeverre jongeren te maken krijgen met datinggeweld in hun relatie. Hoofdstuk 4 gaat dieper in op hoe eerdere levenservaringen van jongeren, waaronder ingrijpende jeugdervaringen, doorwerken in hun romantische relaties. Hoofdstuk 5 gaat over praten over relaties, seks en geweld en over voorlichting hierover. We sluiten in hoofdstuk 6 af met een conclusie en aanbevelingen.

2 Ervaringen van jongeren met romantische relaties

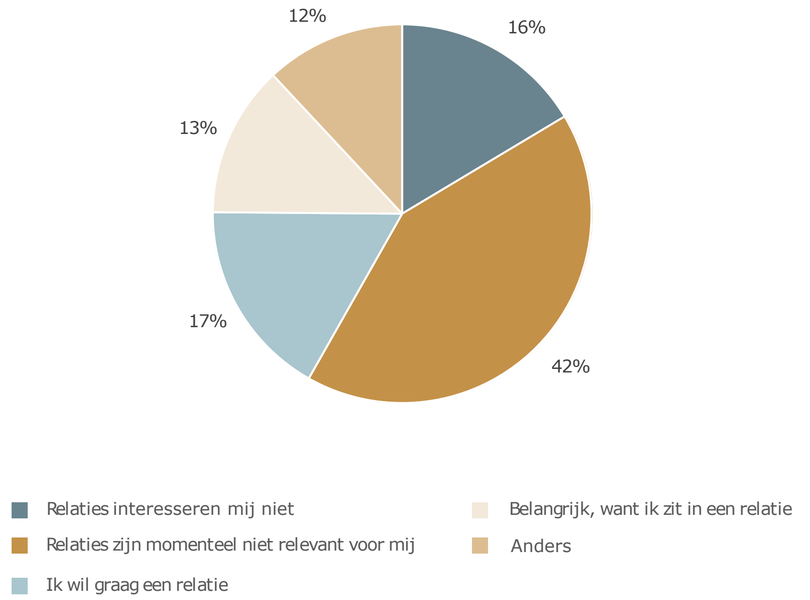
In dit hoofdstuk beschrijven we de romantische relaties van jongeren. Eerst geven we een beeld van hoe jongeren kijken naar relaties in het algemeen: hoe kijken jongeren die de vragenlijst invulden naar hun liefdesleven en het hebben van relaties en wat vinden de geïnterviewde jongeren gezonde en grensoverschrijdende aspecten in relaties (paragraaf 2.1). Dit maakt inzichtelijk welke opvattingen jongeren hebben over relaties en daar kunnen we hun eigen ervaringen in hun relatie tegen afzetten. In paragraaf 2.2 gaan we in op de ervaringen van jongeren met hun eigen romantische relaties. Eerst geven we een globale beschrijving van de romantische relaties van de 140 jongeren vanuit de vragenlijst en daarna voor de 24 geïnterviewde jongeren. Vervolgens gaan we dieper in op de ervaringen van de geïnterviewde jongeren: hoe ontstaan relaties, hoe ervaren ze hun relaties in het algemeen en hoe eindigen relaties. In hoofdstuk 3 gaan we verder in op conflicten en het ervaren van datinggeweld in de relaties van jongeren.

2.1. Liefdesleven en romantische relaties in het algemeen

Uit de vragenlijst blijkt dat de 140 jongeren gemiddeld een 6,2 geven voor hun liefdesleven (SD = 3.11), op een schaal van 1 tot 10. Bijna twee derde van alle jongeren is weleens verliefd geweest, bijna een vierde is nog nooit verliefd geweest en ruim tien procent geeft aan dit niet te weten. Van de jongeren die weleens verliefd zijn geweest, geeft het merendeel aan dat de persoon op wie zij verliefd waren even oud was als zijzelf of 1 à 2 jaar ouder was.

Op de vraag hoe deze 140 jongeren momenteel denken over een romantische relatie, geeft de meerderheid aan dat een relatie ze niet interesseert of momenteel niet relevant is (figuur 2.1). Een deel van de jongeren zou wel graag een relatie willen, maar heeft dat nu niet. Ook is er een groep die anders heeft aangekruist. Redenen die daar genoemd worden zijn bijvoorbeeld dat een relatie net is geëindigd en ze nu geen nieuwe relatie willen, dat het vanuit het geloof niet mogelijk is, dat ze aan de ene kant best een relatie willen, maar toch ook weer niet, dat het nu niet de juiste timing is of ze weten het eigenlijk niet zo goed.

Figuur 2.1. Hoe jongeren op dat moment aankijken tegen relaties



2.1.1. Gezonde en grensoverschrijdende aspecten in relaties

In deze paragraaf beschrijven we vanuit de interviews wat jongeren in het algemeen belangrijk en gezond vinden in relaties of juist ongezond en grensoverschrijdend. Over sommige aspecten zijn jongeren heel duidelijk dat het belangrijk is of juist grensoverschrijdend, maar tijdens de gesprekken wordt ook zichtbaar dat jongeren situaties die niet direct duidelijk als 'gezond' of 'ongezond' te labelen zijn, actief proberen te duiden. Zij wegen in hun antwoorden hardop af of bepaald gedrag nog acceptabel is of niet en wat het volgens hen bijvoorbeeld grensoverschrijdend maakt. Ook is het referentiekader van jongeren over wat ze vinden van relaties in het algemeen, gebaseerd op eerdere ervaringen in hun jeugd of relaties. Jongeren baseren hun ideeën onder andere op wat zij hebben gezien bij hun individuele ouders, de relatie tussen hun ouders of met een nieuwe partner, maar ook wat ze kennen uit de relatie van hun ouder met henzelf. Dit geldt ook voor voorbeelden uit de omgeving van jongeren en beelden van relaties op sociale media. In paragraaf 2.3 gaan we uitgebreider in op de eigen ervaringen van jongeren met relaties en in hoofdstuk 4 op de rol van eerdere levenservaringen bij het vormen van romantische relaties.

Verbinding, vertrouwen en (on) veiligheid

De geïnterviewde jongeren vinden allereerst verbinding, vertrouwen en veiligheid belangrijke aspecten in een relatie. Dat betekent dat ze in een relatie samen plezier kunnen maken, zich gezien en gesteund voelen, zichzelf kunnen zijn, elkaar kunnen vertrouwen en dat ze zich veilig voelen. Veilig voelen gaat niet alleen om fysieke veiligheid en dus het ontbreken van fysiek geweld, maar ook om emotionele veiligheid in de zin van het gevoel hebben altijd alles te kunnen delen en juist het ontbreken van emotioneel geweld zoals kleineren, manipuleren of expres pijn gedaan worden met woorden. Dit hangt samen met een aspect dat door jongeren consequent als een van de belangrijkste elementen binnen een relatie wordt genoemd, namelijk een gezonde manier van communiceren. Het gaat hierbij volgens jongeren vooral om een open manier van communicatie, zoals gevoelens delen, dingen bespreekbaar maken zonder angst voor oordeel en ook moeilijke onderwerpen niet vermijden. Jongeren maken daarbij een duidelijk onderscheid tussen discussies, ruzie en geweld. Ruzie zien zij niet altijd als problematisch. Enkele jongeren voegen hieraan toe dat iets uitpraten, een discussie of conflict soms ook nodig is om dichter bij elkaar te komen, als het op een respectvolle manier gebeurt. Meer hierover is te lezen in hoofdstuk 3. Een conflict wordt wel als grensoverschrijdend ervaren wanneer er sprake is van vernederen, manipulatie, dreiging, schelden of fysieke agressie, of wanneer ruzies structureel niet worden bijgelegd.

Als grensoverschrijdend noemen jongeren direct fysiek geweld, maar als het gaat om psychisch, verbaal en emotioneel geweld spreken jongeren hier vaak voorzichtiger en genuanceerder over. Zo geven ze aan dat dit afhankelijk is van de intentie of de frequentie van bepaald gedrag, waarbij het ‘bewust’ elkaar kwetsen en of iets één keer of vaker gebeurt samenhangt met of gedrag als grensoverschrijdend wordt ervaren. Jongeren vertelden bijvoorbeeld dat bepaald gedrag in relaties soms “niet goed kon voelen”, maar tegelijkertijd twijfelden ze of dit gedrag daadwerkelijk ongezond of grensoverschrijdend is of dat het aan henzelf lag. Deze twijfel maakt duidelijk dat wat als ‘normaal’ wordt gezien in relaties niet altijd eenduidig is. Dit gevoel van twijfel zien we in de interviews vaker terugkomen bij jongeren die in hun jeugd ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt; zij maken hun relatie-ervaringen in gesprekken soms kleiner dan ze eigenlijk zijn (zie voor een verdieping hoofdstuk 4).

Doordat jongeren psychisch geweld niet direct als grensoverschrijdend zien, worden bij deze vormen minder scherpe grenzen getrokken dan bij fysiek geweld. Onder psychisch geweld valt volgens jongeren bijvoorbeeld manipulatie, wat ze omschrijven als het bewust of onbewust beïnvloeden van de ander om het eigen gelijk te krijgen, of om de ander aan zichzelf te laten twijfelen. Dit kan volgens hen subtiel zijn, zoals door het verdraaien van feiten, het sturen van gesprekken, of het opleggen van keuzes. Ook gaslighting vinden ze onder geweld vallen, wat jongeren beschrijven als dat iemand de ander laat twijfelen over diens eigen waarneming of herinnering. Ervaringen met manipulatie, gaslighting, kleineren en vernederen worden door jongeren beschreven als vormen van geweld die vooral achteraf als ongezond herkend worden. Dat betekent dat jongeren op het moment zelf niet altijd direct doorhebben dat dit gedrag ongezond is, maar hier later, bijvoorbeeld na reflectie of afstand van de situatie, anders naar gaan kijken. Deze reflectie komt vooral terug in beschrijvingen van ervaringen als slachtoffer; inzichten in eigen gedrag als mogelijke pleger worden minder expliciet benoemd.

Ook controlerend gedrag wordt vaak als grensoverschrijdend gezien, maar de interviews laten tegelijkertijd zien dat vertrouwen en controle door elkaar heen lopen. Zo omschrijven jongeren controlerend gedrag als het bepalen met wie iemand omgaat, waar iemand is, wat iemand wel of niet mag doen. Dit kan fysiek, maar ook via sociale media, zoals het bekijken van iemands locatie of wanneer iemand voor het laatst online is geweest. Dit wordt enerzijds gezien als grensoverschrijdend. Anderzijds geeft een deel van dezelfde jongeren ook aan het belangrijk te vinden om elkaar (altijd) op de hoogte te houden, snel te reageren op berichten of te weten waar de ander is en met wie. Wat dus voor de ene jongere voelt als betrokkenheid en respect, wordt door een andere jongere of in een andere situatie juist als controlerend ervaren. Dit laat zien dat er een dunne en subjectieve grens is tussen ‘rekening houden met elkaar’ en ‘controle uitoefenen’. Zo zegt één van de geïnterviewde jongeren:

> *“En wat ik ook echt ongezond vind, is overmatig controleren van elkaar. Bijvoorbeeld elkaars telefoon checken. Het is natuurlijk normaal dat je elkaar laat weten waar je bent, maar het moet niet verder gaan dan dat.”*

Gelijkwaardigheid en autonomie

Andere belangrijke aspecten zijn gelijkwaardigheid, autonomie houden over je leven en dus geen machtsongelijkheid tussen partners. Bij gelijkwaardigheid gaat het volgens jongeren zowel om het verdelen van aandacht, inzet en emoties als om praktische zaken zoals huishouden, tijd en financiën. Dit betekent niet dat het altijd precies 50/50 hoeft te zijn, maar wel dat het in evenwicht is; als iemand ziek is of minder goed in zijn vel zit, dan kan de inzet van een partner tijdelijk hoger zijn. Een relatie moet volgens jongeren een aanvulling op elkaars leven zijn, maar autonomie en onafhankelijkheid zijn ook belangrijk. Zo benadrukken jongeren dat partners elkaar vrij moeten laten en ruimte moeten geven voor ieders eigen leven, vriendschappen en interesses en partners niet te afhankelijk van elkaar moeten worden, waarbij ze alleen nog oog voor elkaar hebben. Zo vertelt een respondent:

> *Precies als je die vrijheid niet hebt om dingen te doen die je leuk vindt. Dus als je al denkt 'ik ben uitgenodigd, wat vindt m'n partner ervan dat ik hierheen ga, mag ik dat nu alleen doen?' Dat komt dan ergens vandaan. Daar zit een power dynamic in. Niemand mag beslissen wat jij gaat doen of leuk of niet leuk vindt. Als een relatie te controlerend is en te veel invloed heeft op hoe je je leven leeft. Dat je het gevoel hebt dat je een keuze niet kunt maken omdat je je partner hebt. Je moet je dromen juist gewoon achterna kunnen gaan."*

2.1.2. Zelfreflectie, emotieregulatie en empathie

De gesprekken laten daarnaast zien dat jongeren veel waarde hechten aan zelfreflectie, emotieregulatie en het vermogen om zich in de ander te verplaatsen. Daarbij hoort ook het herkennen en respecteren van grenzen van de ander. Het structureel over elkaars grenzen gaan wordt door jongeren als ongezond gezien, zeker wanneer er geen rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van de ander. Tegelijkertijd geven zij aan dat het herkennen van eigen patronen en gedrag voor veel mensen lastig is. Het ontwikkelen van sociale en relationele vaardigheden wordt door jongeren gezien als een doorlopend proces waarin zij gaandeweg leren wat zij belangrijk vinden en waar hun grenzen liggen. Zo vertelt een respondent:

> *Je kan je hele leven blijven leren, ook met dit soort dingen. Sociaal, emotionele en relationele vaardigheden. Maar je moet het willen en je moet ook de capaciteit hebben om op jezelf te reflecteren. En bepaalde inzichten hebben in jezelf. Dat is iets wat voor heel veel mensen, merk ik, best lastig lijkt te zijn: echt met een eerlijke blik naar zichzelf kijken. Dat is ook waar het blijft steken."*

Enkele jongeren geven ook aan dat je gaandeweg moet leren wat normaal is en wat je zelf fijn vindt en wilt. Dit 'leren door te doen' komt vaker terug wanneer jongeren spreken over relaties die zij hadden toen ze jonger waren. Hier gaan we in hoofdstuk 4 verder op in.

2.2. Ervaringen van jongeren met hun romantische relaties

In deze paragraaf geven we een beeld van de ervaringen van jongeren met hun eigen romantische relaties op basis van de interviews. We geven eerst vanuit de vragenlijst en de interviews een globale omschrijving van de romantische relaties die jongeren hebben. Daarna gaan we vanuit de interviews met jongeren in op hoe relaties zijn ontstaan, hoe jongeren (terug)kijken naar hun romantische relaties en hoe relaties eindigen.

2.2.1. Globale omschrijving van de relaties van jongeren

Van de 140 jongeren die de vragenlijst invulden, hebben 61 jongeren ooit een relatie gehad (44%). Deze 61 jongeren waren gemiddeld 12 jaar oud toen ze hun eerste relatie kregen; daarbij mochten ze zelf bepalen wat ze onder een relatie verstaan. De meesten hebben één of twee relaties gehad (gemiddeld 2,5). De langste relatie van een jongere duurde gemiddeld één jaar.

Van de 61 jongeren die een relatie hebben gehad, had het grootste deel een partner van dezelfde leeftijd (n = 36) of een partner die 1 tot 2 jaar ouder was (n = 24). Minder vaak ging het om een partner die meer dan 2 jaar ouder was (n = 5) of 1 tot 2 jaar jonger (n = 9). Slechts één jongere had een relatie met iemand die meer dan 2 jaar jonger was. De partners werden 22 keer beschreven als meisje/vrouw, 38 keer als jongen/man en 2 keer als iemand die zich niet identificeert als meisje/vrouw of jongen/man. Ongeveer een derde van de jongeren heeft op dit moment een relatie.

De 24 geïnterviewde jongeren hadden hun eerste relatie toen zij tussen de 13 en 25 jaar oud waren, waarbij de meesten tussen de 15 en 18 jaar waren. In deze groep is de gemiddelde leeftijd dus hoger waarop jongeren hun eerste relatie kregen. Bijna alle jongeren hebben een leeftijdsverschil van een paar jaar tussen zichzelf en hun partner, met uitzondering van één respondent bij wie er bijna 20 jaar tussen zit. Ook hebben enkele meisjes relaties gehad met personen ouder dan 20 jaar toen zij tussen de 15 en 17 jaar oud waren. Een groot deel van de jongeren heeft tot nu toe één serieuze relatie gehad. Een deel van de jongeren heeft daarnaast met anderen enkel gedate of minder serieus contact gehad.

De meeste jongeren hadden enkel ervaring met heteroseksuele relaties. We hebben twee mannen gesproken die romantische relaties hadden met mannen, van wie één ook een seksuele relatie met een vrouw had. Daarnaast hebben we één man gesproken die eerder enkel relaties heeft gehad met vrouwen en nu met een non-binair persoon. Ten slotte hebben we twee vrouwen gesproken die romantische relaties hebben gehad met andere vrouwen, waarvan één ook met een man heeft gedate. Bij jongeren die meerdere relaties hebben gehad, varieert het van een maand tot vijf jaar qua tijd die er tussen deze relaties zit. Meestal zit er een halfjaar tot jaar tussen twee relaties.

2.2.2. Ontstaan relaties

De relaties van de jongeren die we hebben geïnterviewd, ontstaan op een verscheidenheid aan manieren. Zo benoemen meerdere jongeren dat zij hun (ex-)partner hebben ontmoet via gemeenschappelijke vrienden. Ook uitgaan en feestjes worden vaker genoemd als ontmoetingsplekken. Andere ontmoetingen vonden plaats via werk, school of studie, dating apps, hobby's en als huisgenoten. Sommige jongeren beschrijven dat ze voor een langere periode hebben gepraat of op dates zijn geweest, voordat zij een romantische relatie zijn aangegaan met een persoon. Soms was het contact in eerste instantie alleen online via berichtjes. Anderen vertellen dat ze juist vrij snel na hun eerste ontmoeting een relatie zijn aangegaan. Ook zijn er jongeren die vertellen dat hun relatie niet begon als romantisch, maar voortkwam uit een vriendschap die gaandeweg overging in een relatie.

> *We werkten samen en we kenden elkaar via via al. Ik zag haar altijd wel zitten. We zeiden altijd ook wel hoi op de sportclub, maar niets meer. Op een feestje van een gemeenschappelijke vriend hadden we het gezellig samen en begonnen we te praten"*

Dates en ontmoetingen leidden niet altijd tot een officiële romantische relatie waarin expliciet besloten is de verhouding een relatie te noemen, door jongeren ook wel een situationship genoemd. Dat relaties niet altijd 'officieel' worden, kan soms lastig zijn voor jongeren: "we hadden nooit een relatie, official. Dat was voor mij wel een dingetje". Zo benoemen jongeren gevoelens van verdriet of onzekerheid wanneer zij graag een officiële relatie willen aangaan, maar hun partner niet. Ondanks dat een relatie niet 'officieel' was, heeft voor sommige jongeren de situationship ook een grote impact gehad of jongeren vertellen dat ze hier veel van hebben geleerd. Tegelijkertijd geven sommige jongeren ook aan dat het 'officieel' maken van een relatie niet altijd makkelijk is en jongeren voelen soms twijfel om op die manier een label op hun relatie te plakken.

> *Opeens hoorde ik van de een op de andere dag niks meer. Dat zorgde voor veel vraagtekens en onduidelijkheid of ik het dan verkeerd had gezien of verkeerd geïnterpreteerd en of ik het eerder officieel had moeten maken omdat je dan iets vastlegt ofzo, heel stom. Dat maakte me wel heel onzeker ook richting mannen en überhaupt dates erna dat ik dacht als je na een half jaar zo om kan slaan weet ik niet of ik er wel vertrouwen in heb. Heel veel huilen en ik heb er natuurlijk veel met mensen over gepraat."*

Eerdere ervaringen van jongeren spelen een belangrijke rol bij het wel of niet willen aangaan van een 'officiële' relatie en hoe snel dit gaat (zie ook hoofdstuk 4). Ervaringen in eerdere relaties of een ingewikkelde band met een ouder of geweld vanuit een ouder kunnen ervoor zorgen dat jongeren zich niet comfortabel voelen om een verbinding aan te gaan met iemand. Zo vertelt een jongere dat de visie van haar moeder en hun ingewikkelde band ervoor zorgde dat het begin van haar romantische relatie werd bemoeilijkt:

> *In het begin van de relatie was het wel moeilijk, omdat mijn moeder best wel een visie had op jongens en relaties. Het was in de tijd dat ik niet echt contact had met mijn moeder, en ook daarna vond ik het ingewikkeld om te vertellen dat ik een relatie had, omdat ik wist dat ze er moeilijk op zou reageren. Dus we hebben het aan het begin geheimgehouden".*

2.2.3. Hoe jongeren (terug)kijken naar hun relaties

Zoals eerder beschreven, hebben we jongeren gevraagd wat zij gezond en ongezond vinden in een relatie. Daarna vroegen we of ze dit zelf hebben ervaren. Ook lieten we hen hun relatie beoordelen met een cijfer en toelichting. Tot slot vroegen we wat ze prettig en onprettig vonden in hun eigen relatie.

Fijne ervaringen

Over het algemeen zijn de geïnterviewde jongeren positief over hun huidige relatie en geven ze deze een relatief hoog cijfer. Jongeren met meerdere relaties beoordelen hun huidige relatie meestal als de beste. Daarbij zien we vaak een stijgende lijn in waardering: de eerste relatie wordt vaak als minst prettig ervaren en omschreven als niet bijzonder goed of zelfs negatief. Voor sommige jongeren geldt dat een tweede of derde relatie als minst fijn werd ervaren, maar ook zij zijn doorgaans het meest positief over hun huidige relatie. Dit beeld geldt zowel voor jongere als oudere respondenten: in beide groepen komen zowel positieve als minder fijne relatie-ervaringen voor. Daarnaast zijn de jongeren die slechts één relatie hebben gehad, over het algemeen vrij positief over deze relatie. Dit zou in de toekomst echter nog kunnen veranderen. Zo vertelt een respondent die wel meerdere relaties heeft gehad: *"In die tijd dacht ik dat die relatie in principe heel gezond was, maar dat was ook niet heel moeilijk aangezien ik geen andere ervaring had gehad".*

Jongeren beschrijven de relaties die ze als fijn bestempelen als een relatie waarin ze leuke dingen doen met elkaar, het gezellig hebben en ze goed met elkaar kunnen communiceren: *"Hij scoort hoog op zijn manier van communiceren, manier van vragen stellen en initiatief tonen".* Daarnaast benoemen jongeren dat ze elkaar ondersteunen en op elkaar kunnen bouwen in deze relaties. Zo

vertelt een jongere: *"Ze helpt me met bepaalde dingen en ziet als ik verdrietig ben. Ze komt naar me toe, praten we even, roken we een sigaret en dat is voor mij iets wat ik nodig had".* Vaak komt dit overeen met de aspecten die zij belangrijk vinden in een relatie die ze aan het begin van het gesprek hebben genoemd. Zo beschrijft een respondent meteen haar huidige partner wanneer haar wordt gevraagd wat ze belangrijk vindt in een relatie en beschrijft ze hem als *"eerlijk, betrouwbaar en open"*, wat ze ook beschrijft als haar kernwaardes.

Ondanks dat jongeren het een fijne relatie vinden, betekent dit niet dat alles perfect is. Een respondent zegt: *"Ik zou op het hart willen drukken dat een relatie geen sprookje is. Het is moeilijk, het hoeft niet perfect te zijn. Maar je mag samen proberen er iets moois van te maken".* Zo beschrijft een respondent die zijn huidige relatie een 10 geeft, dat er op seksueel gebied verschillen zijn in behoeftes en dat onzekerheid en verminderde aantrekking invloed hebben op hun seksleven. Een andere respondent die haar relatie een 9,5 geeft, benoemt dat er verbetering te behalen valt rondom communicatie: *"We zitten allebei in een andere levensfase en ik heb een andere achtergrond. Hij komt uit een warm nest en ik niet. Dit zorgt ervoor dat je elkaar soms niet begrijpt".*

Minder fijn en negatieve ervaringen

Naast fijne ervaringen hebben de meeste jongeren die meerdere relaties hebben gehad ook een (of soms meerdere) relatie gehad die ze als minder fijn of als overwegend negatief beschrijven. Zo geven meerdere jongeren aan dat ze een minder fijne relatie hebben gehad, bijvoorbeeld omdat partners te verschillend waren, ze weinig gespreksstof hadden met elkaar of omdat de relatie oppervlakkig voelde. Niet alle jongeren ervaren verschillen echter als een probleem. Voor enkele jongeren zijn verschillen met hun partner juist een verrijking: *"ik vind het niet echt leuk om precies hetzelfde te zijn, ik vind verschillen ook wel leuk. Dan kan je ook gewoon elkaars dingen uitproberen".* Ook zijn er jongeren die overwegend negatief zijn over een relatie, vanwege ervaringen die een negatieve impact op hen hadden, zoals geweld en grensoverschrijdend gedrag (zie hier meer over in hoofdstuk 3).

Net als dat in fijne relaties niet alles perfect is, vertellen jongeren die de relatie niet per se als fijn beschrijven of zelfs als negatief, dat ze ook fijne momenten en aspecten hadden in de relatie. Zo beschrijft een jongere een relatie waarin hij een gebrek aan liefde ervaarde, maar tegelijkertijd zijn partner wel zag als 'mijn maatje'. En een respondent die geweld ervaarde, geeft aan dat het ook gezellig kon zijn met elkaar en ze ook leuke dingen deden, maar dat de slechte momenten uiteindelijk overheersten.

Opvattingen versus eigen ervaringen

Hoe jongeren idealiter denken over relaties en wat ze in hun eigen relaties ervaren, komt vaak overeen, maar we zien ook op sommige aspecten een spanningsveld. Zo kan vertrouwen hebben in elkaar voor jongeren best ingewikkeld zijn. Jongeren benoemen vertrouwen vaak als een kernwaarde, dé basisvoorwaarde voor een relatie, maar in de praktijk blijkt dit niet altijd vanzelfsprekend aanwezig te zijn. Wantrouwen of onzekerheid kan ertoe leiden dat jongeren juist gedrag vertonen (zoals controleren of bevestiging zoeken) dat ze zelf eerder als onwenselijk hebben benoemd. In sommige gevallen erkennen jongeren ook expliciet dat zij zelf moeite hebben met loslaten of geneigd zijn om de ander dichtbij te houden, bijvoorbeeld door veel contact of bevestiging te verlangen.

Ook een balans vinden tussen het geven van ruimte versus verbinding voelen, vinden jongeren lastig. Zo beschrijven sommigen dat discussies juist ontstaan rondom het al dan niet geven van ruimte of het delen van informatie. Dit kan ook komen door een verschil in behoeften: waar de één veel nabijheid en betrokkenheid verwacht, hecht de ander juist meer aan autonomie, wat kan leiden tot frictie. De interviews laten echter ook zien dat jongeren hierin ontwikkelen en leren door ervaring. Sommigen geven aan dat zij gaandeweg beter leren om ruimte te geven, bijvoorbeeld door te erkennen dat niet alles direct uitgepraat hoeft te worden of dat afstand soms helpend kan zijn. Daarmee wordt duidelijk dat autonomie en gelijkwaardigheid niet alleen abstracte waarden zijn, maar ook vaardigheden die jongeren in relaties moeten ontwikkelen, en waarbij de balans tussen nabijheid en onafhankelijkheid telkens opnieuw gezocht wordt.

2.2.4. Eindigen van relaties

Jongeren beschrijven dat hun relaties op verschillende manieren zijn uitgegaan. Bij sommige jongeren is de relatie op een goede manier geëindigd, waarbij ze in een gezamenlijk gesprek besloten de relatie te beëindigen: *"Het lukte uiteindelijk toch niet en op een gegeven moment begon het steeds minder te worden, we merkten het allebei. Toen zijn we gewoon gaan praten en zeiden we van ja, we houden nog veel van elkaar, alleen we merken dat het niet gaat werken"* Bij andere jongeren is de relatie geëindigd met ruzie. Sommige respondenten ervaarden dit als heftig: *"Ik was best in paniek en ik schrok ervan, omdat hij zo boos was en een van mijn ouders erbij ging betrekken".* Ook beschrijven enkele jongeren dat hun relatie werd beëindigd zonder direct contact, maar bijvoorbeeld via Snapchat, over de telefoon of met een berichtje.

Het beëindigen van de relatie betekende niet altijd dat de relatie ook direct helemaal voorbij was. Meerdere respondenten geven aan dat zij een knipperlichtrelatie hebben gehad. Zo beschrijft een jongere: *"En toen, na een half jaar of drie kwart jaar ongeveer heb ik weer 1 keer 1 bericht gestuurd*

van hé, ik merk dat het toch een beetje dwars zit. Hoe sta jij erin? Dat was voor haar hetzelfde, toen hebben we het eigenlijk weer geprobeerd. Toen was er vanuit haar weer een keer dat heen en weer spel. Toen hebben we het nog een keer geprobeerd" Ook hebben sommige jongeren na het beëindigen van de relatie nog contact gehad met hun ex-partner, soms ook omdat ze samenwoonden en zijzelf of hun partner niet meteen een nieuwe woning had. Dit contact wordt ook niet per se als negatief ervaren. Bij enkele jongeren kwam in het gesprek wel naar voren dat ook na het beëindigen van de relatie nog een aantal (fysieke) incidenten zijn geweest.

Het beëindigen van een relatie brengt verschillende emoties met zich mee. Zo beschrijven sommige jongeren dat zij zich erg verdrietig voelden na het einde van hun relatie. Anderen benoemen opluchting, of juist schuldgevoelens. *"Ik was helemaal devastated na die eerste break-up. Het was wel echt heel moeilijk voor mij".*

2.3. Samenvatting

De 140 jongeren die de vragenlijst invulden, geven hun liefdesleven gemiddeld een 6,2. De meeste jongeren zijn weleens verliefd geweest, meestal op iemand van dezelfde leeftijd of iets ouder. Ruim 40 procent (n=61) heeft ooit een relatie gehad, vaak beginnend rond 12 jaar. De meeste jongeren hebben één of twee relaties gehad, die gemiddeld ongeveer een jaar duurden. Partners zijn doorgaans even oud of iets ouder. Ongeveer een derde heeft op dit moment een relatie.

De 24 geïnterviewde jongeren geven aan dat zij hun eerste relatie hadden toen zij tussen de 13 en 25 jaar oud waren, meestal tussen de 15 en 18 jaar. Dit is dus later dan in de vragenlijst wordt gerapporteerd. Een mogelijke verklaring voor dit verschil is dat de vragenlijst is afgenomen onder jongeren van 14 tot en met 17 jaar, waarbij zij zelf konden bepalen wat ze als relatie beschouwen. De interviews zijn daarentegen afgenomen onder een oudere groep jongeren, die vooral meer serieuze relaties benoemden en minder de verkeringsrelaties uit de basisschool- of brugklasperiode. Mogelijk kijken jongeren hier achteraf toch anders op terug en bestempelen zij deze contacten later niet meer als een 'echte' relatie. Ook is gesproken met meerdere jongeren met een christelijke achtergrond, die aangaven dat normen en waarden vanuit hun geloof bewust invloed hebben gehad op hun liefdesleven.

De meeste geïnterviewde jongeren hebben één serieuze relatie gehad, soms aangevuld met minder serieuze contacten. De meeste jongeren die wij gesproken hebben, hadden een heteroseksuele relatie. Bij jongeren met meerdere relaties zat vaak een halfjaar tot een jaar tussen deze relaties.

De interviews met jongeren laten zien dat zij duidelijke ideeën hebben over wat zij belangrijk vinden in relaties en wat zij als ongezond gedrag beschouwen. Tegelijkertijd blijkt deze grens in de praktijk niet altijd zo scherp te zijn. Aspecten die als belangrijk gezien worden, zijn communicatie, gelijkwaardigheid, een gezonde balans tussen verbinding en autonomie, vertrouwen, maar ook empathie en zelfreflectie. Fysiek geweld wordt eenduidig gezien als grensoverschrijdend gedrag. Bij verbaal geweld spelen daarentegen de aard, intentie en frequentie een belangrijke rol in de beoordeling. Opvattingen over 'gezond' en 'grensoverschrijdend' gedrag blijken daarnaast deels afhankelijk van eerdere ervaringen, zowel in de vroege jeugd als in latere relaties. Jongeren kunnen bovendien anders terugkijken op eerdere relaties op basis van latere ervaringen. Dit betekent bijvoorbeeld dat datinggeweld niet altijd direct als zodanig wordt herkend. In de interviews liggen de opvattingen van jongeren over relaties en hun feitelijke ervaringen met romantische relaties vaak dicht bij elkaar. Toch blijven bepaalde aspecten lastig, zoals vertrouwen en het vinden van een balans tussen nabijheid versus ruimte geven aan de ander. Jongeren leren hierin gaandeweg; ze ontwikkelen vaardigheden en worden steeds beter in het omgaan met verschillende behoeften.

Uit de interviews blijkt verder dat de ervaringen van jongeren rondom het ontstaan van relaties zeer kunnen verschillen, zowel in de manier waarop ze elkaar leren kennen als in de vraag of en hoe snel een relatie 'officieel' wordt. In deze beginfase kunnen al intense emoties ontstaan, zoals onzekerheid over wat de relatie betekent en of beide partners er hetzelfde in staan. Ook de rol van ouders en eerdere partners beïnvloedt in hoeverre jongeren een relatie willen en kunnen aangaan. Het beëindigen van de relatie verloopt eveneens op verschillende manieren: soms in goed overleg, maar ook via ruzie of zonder direct contact. Een deel van de jongeren heeft nadien nog contact of belandt eerst in een zogenoemde knipperlichtrelatie. Het beëindigen van een relatie gaat vaak gepaard met uiteenlopende emoties, zoals verdriet, opluchting of schuldgevoelens.

De meeste jongeren hebben in ieder geval één fijne relatie gehad, meestal hun meest recente relatie. Positieve relaties worden gekenmerkt door goede communicatie, vertrouwen en op elkaar kunnen bouwen. Dit zijn ook de kenmerken die jongeren in algemene zin benoemden bij gezonde relaties. Tegelijkertijd heeft een deel van de jongeren ook een relatie gehad die ze niet op een positieve manier ervaren of zelfs als negatief bestempelen, bijvoorbeeld vanwege verschillende vormen van geweld of een gebrek aan emotionele verbintenis. Daar gaan we in het volgende hoofdstuk dieper op in. Opvallend is dat jongeren ook in relaties die zij als positief ervaren, minder prettige aspecten benoemen en in negatieve relaties ook positieve aspecten herkennen.

3 Ruzies, conflicten en datinggeweld

In dit hoofdstuk gaan we in op ruzies en conflicten die jongeren hebben in hun romantische relaties en in hoeverre jongeren te maken krijgen met geweld in hun relatie. We bespreken eerst vanuit de 24 interviews hoe jongeren kijken naar ruzie, hoe ruzie ontstaat, verloopt en hoe het daarna verder gaat (paragraaf 3.1). Daarna gaan we in op het ervaren van datinggeweld in de relaties van jongeren, waarbij we eerst vanuit de vragenlijst cijfers geven over de verschillende vormen van geweld (paragraaf 3.2). Daar rapporteren we dus alleen over de 61 jongeren die nu of eerder een romantische relatie hebben gehad. Daarna geven we een verdieping vanuit de interviews over wat jongeren meemaken (paragraaf 3.3). Vervolgens geven we een reflectie op deze inzichten vanuit de focusgroepen met jongeren en onderwijsprofessionals (paragraaf 3.4). We eindigen met een vergelijking met internationale cijfers (paragraaf 3.5).

3.1. Ruzies

In de interviews met jongeren is uitgebreid stilgestaan bij hun ervaring met ruzies binnen een relatie. Jongeren maken duidelijk onderscheid tussen ruzie, discussie, onenigheid en ergernis. Voor een deel van de jongeren zijn conflicten iets wat bij een relatie hoort, zolang beide partners open blijven staan voor een gesprek en het conflict niet escaleert. Sommige jongeren vertellen ook dat zij geen ‘echte’ ruzies hebben in hun relatie. Ze omschrijven dit eerder met termen als ‘onenigheden’, ‘ergernissen’ of ‘meningsverschillen’:

> *“We hebben vaak meningsverschillen, maar dat is vaak inhoudelijk en politiek. Dus nooit ruzie eigenlijk. We zijn allebei volwassen en verstandig, daar hebben we gewoon geen tijd voor. Ruzie is zo kut”*

Een andere respondent zegt:

> *“We hebben soms wel discussies, maar geen schreeuwende ruzie. Wel bijvoorbeeld dat de emoties hoog oplopen. Dan geef ik het aan”.*

Of jongeren iets zien als een meningsverschil of een ruzie hangt samen met de manier waarop de interactie verloopt. Zo wordt ruzie als problematisch ervaren wanneer het gesprek niet meer draait om elkaar proberen te begrijpen, maar om verwijten, gelijk krijgen, schreeuwen, niet luisteren, de ander onder druk zetten en onderbreken. In sommige ruzies kwam naast verbaal geweld ook fysiek geweld voor (zie paragraaf 3.2). Het gaat volgens jongeren niet per se om het onderwerp dat bepalend is, maar vooral om de toon of de intensiteit. Ook speelt bijvoorbeeld het gevoel niet gehoord te worden een rol, of dat een van de twee emotioneel wordt. De interviews laten echter ook zien dat er een discrepantie kan zitten tussen de ervaring van partners:

> *“We hebben wel eens ruzie, al zou ik het zelf eerder discussies noemen dan echt ruzie. Ik kom uit een gezin waar best wel fel werd gediscussieerd, dus voor mij voelt dat ook niet meteen als ruzie. We praten gewoon wat directer en soms wat feller tegen elkaar. Ik merk dat dat soms voor onbegrip zorgt bij mijn vriend. Hij zegt dan dat hij geen ruzie wil, terwijl ik denk: we hebben helemaal geen ruzie. Voor mij voelt dat anders”.*

3.1.1. Aanleiding voor conflict en escalatie

Aanleidingen voor ruzie of conflict bij jongeren zijn vaak huishoudelijke dingen, verschillen in verwachtingen, slechte communicatie en het (niet) weten waar de ander is of wat de ander aan het doen is. Onderwerpen zoals het huishouden of praktische dingen leveren volgens jongeren vaak geen intense ruzies op, maar blijven klein en bespreekbaar. Het niet weten waar de ander is, of wat de ander aan het doen is, kan daarentegen bij sommige jongeren wel tot heftige ruzies leiden. Dat gaat vaak ook gepaard met gevoelens als onzekerheid en wantrouwen, waarbij eerdere ervaringen in de jeugd of eerdere relaties een rol spelen. Ook een verschil in verwachtingen kan heftige conflicten veroorzaken. Sommige jongeren vinden het belangrijk om in een relatie op de hoogte gehouden te worden over wat hun partner doet en waar die zich bevindt. Achter discussies over appen of onduidelijkheid over waar iemand is, liggen vaak behoeften aan vertrouwen of bevestiging, of een gebrek aan open communicatie. Jongeren beschrijven geregeld dat een klein conflict uiteindelijk raakt aan grotere thema’s, zoals de behoefte om gezien te worden, angst om controle te verliezen of verschillende behoeften tussen partners in de mate van nabijheid en vrijheid.

Conflicten kunnen verergeren door verschillende factoren. Zo blijkt uit de interviews dat jongeren het soms lastig vinden om achter de kern te komen van dit soort grotere behoeftes als gezien worden of angst om controle te verliezen, waardoor ruzie zich blijft herhalen en conflicten verergeren. Ook een gebrek aan open communicatie kan ruzie verergeren, bijvoorbeeld wanneer jongeren het gevoel hebben dat hun partner om de confrontatie heen draait: *“Maar hij ging daar niet op in, hij begon opeens over allemaal andere dingen, hij ging er helemaal omheen draaien. Dus uiteindelijk kregen we ruzie, en het was eerst gewoon rustig praten, maar daarna wel een*

beetje geschreeuw". Open en eerlijke communicatie kan daarentegen juist zorgen voor wederzijds begrip en het bijleggen van deze conflicten. Daarnaast kunnen alcohol en drugs invloed hebben op de ernst van het conflict, waardoor het een enkele keer ook fysiek is geworden: *"Zij zou mij nooit hebben geduwd als er geen alcohol in het spel was. Dus die momenten exploderen ook als er alcohol is".* In de beschreven ruzies waar alcohol of drugs bij kwam kijken, lijken deze middelen een katalysator te zijn geweest voor emoties, waardoor controle en terughoudendheid tegenover geweld verdwenen.

Daarnaast zijn conflicten die online plaatsvinden, dus zonder dat jongeren fysiek bij elkaar zijn, vaak erger. Jongeren geven aan dat appen of bellen sneller leidt tot misverstanden, doordat de toon en intentie moeilijker te lezen zijn. Maar ook hier speelt een verschil in verwachtingen rondom laten weten waar je bent of direct reageren een rol. Digitale communicatie lijkt daarmee een versterker van de spanning. Sommige jongeren geven aan dat ze er vervolgens voor kiezen om het conflict niet verder via de telefoon te laten verlopen, omdat ze merken dat de communicatie zo niet goed loopt.

3.1.2. Voorkomen of oplossen van conflicten

Sommige jongeren proberen ruzies al op voorhand te voorkomen. Enerzijds vertellen jongeren dat dit prettig is, omdat ze bijvoorbeeld snel proberen uit te spreken waar ze mee zitten voordat het zich kan ontwikkelen tot een ruzie. Anderzijds geven sommige jongeren aan dat bepaalde ruzies uiteindelijk nooit zijn uitgepraat of bijgelegd en dat conflict op den duur werd vermeden, bijvoorbeeld omdat iemand geen weerwoord meer geeft: "Hij probeerde de balans ook niet terug te brengen, hij liet mij die *upperhand hebben. En dat is achteraf niet echt een gezonde situatie. Hij ging nooit tegen me in".* Dit kan voortkomen uit hoe jongeren conflict met hun ouders vroeger hebben ervaren, zoals een jongere aangeeft: *"Ik vind het moeilijk om kwetsbaar te zijn, ik denk dat dit heel erg door de relatie met m'n vader komt. Hij luisterde nooit naar mij en zei vaak: 'dit is toch niet zo belangrijk'. Dingen opkroppen is dan een manier om daarmee om te gaan. Ik vind het moeilijk om emoties toe te laten, ik doe altijd een deksel erop. Maar als er dan een conflictsituatie is, dan komt alles in één keer naar boven".* Juist wanneer conflicten niet worden uitgesproken, blijven onderliggende spanningen vaak bestaan. Hierdoor komen dezelfde discussies later weer terug. Bovendien kunnen onuitgesproken spanningen zich opstapelen, waardoor ze uiteindelijk, wanneer ze wel ter sprake komen, op een heftigere manier tot uiting komen.

Het bijleggen van ruzies gebeurt volgens jongeren op verschillende manieren. Veel jongeren benoemen dat ze hun ruzies proberen uit te praten. Daarbij kan een vaste structuur helpen: *"door eerst allebei te vertellen wat er dan gebeurd is. En daarna ga je soort van afwisselen van 'oke ik merk dit en hoe merk jij dat?' 'Hoe zit dit' hoe zit dat, elkaar begrijpen, en dan wat kunnen we hieraan doen en wat is er mogelijk"* Ook kiezen jongeren er soms bewust voor eerst hun emoties te laten zakken, voordat zij het gesprek aangaan over het conflict. Soms heeft de ene partner echter een voorkeur om conflicten meteen uit te praten, terwijl de ander juist wat meer tijd nodig heeft. Als daar niet met elkaar over gesproken wordt, kan dit juist bij de andere partner weer vervelende emoties en onduidelijkheid oproepen: *"Toen ik samenwoonde gebeurde het vaak dat ik emotioneel werd en best veel moest huilen en dat hij dan wegliep. Dan ging hij naar buiten of een stukje rijden of even roken, dat soort dingen. En dan werd er niet echt gecommuniceerd over waarheen en hoe laat terug, dat soort dingetjes".*

3.2. Het meemaken van geweld in de relatie

In de vragenlijst hebben we gevraagd naar verschillende vormen van datinggeweld, gebaseerd op het Europese STIR-onderzoek. Hieronder gaan we eerst in op psychisch en fysiek face-to-face geweld, daarna op online emotioneel geweld, vervolgens seksueel geweld en tot slot geweld na het beëindigen van de relatie. In deze paragrafen geven we ook een tabel weer met de verschillende items die zijn uitgevraagd om deze vorm van geweld te meten.

In totaal geven in de vragenlijst 40 (van de 61) jongeren (66%) aan ooit in een romantische relatie en/of na het beëindigen van een relatie geweld te hebben meegemaakt. Als we alleen kijken naar geweld ten tijde van de relatie, dan hebben 39 van deze 40 jongeren ooit psychisch en/of fysiek face-to-face geweld, online emotioneel en/of seksueel geweld ten tijde van de relatie meegemaakt. Al deze jongeren geven aan ooit iets van geweld vanuit een partner te hebben meegemaakt en twee derde geeft daarnaast aan zelf geweld gepleegd te hebben (n=26). Bij 17 jongeren was sprake van één vorm van geweld, bij 14 jongeren van twee vormen en bij 8 jongeren van alle drie de vormen van geweld.

In de volgende paragrafen beschrijven we per vorm van geweld hoeveel jongeren dit hebben meegemaakt, waarbij we onderscheid maken tussen slachtoffer en pleger van geweld. Ook geven we per vraag die we gesteld hebben in de vragenlijst aan hoeveel jongeren dit ooit hebben meegemaakt en of dit om een keer ging, een paar keer of vaak.

3.2.1. Face to face psychisch en fysiek geweld

In totaal geven 22 van de 61 jongeren (36%) die een relatie hebben (gehad) in de vragenlijst aan dat ze ooit te maken hebben gehad met een of meerdere vormen van psychisch en/of fysiek face-to-face geweld. Voor psychisch geweld hebben we iemand alleen geïncludeerd als iemand op minimaal 3 verschillende vormen van mild psychisch geweld scoorde met één keer of een paar keer, of als iemand minimaal één gedraging van mild psychisch geweld vaak had meegemaakt. Hier is voor gekozen omdat in de interviews en focusgroep door jongeren werd aangegeven dat vrijwel iedereen in een boze bui weleens scheldt of elkaar beledigt en het hierbij ook om de intentie en frequentie gaat. Deze redenering sluit ook aan bij de cohortstudie onder gezinnen gemeld bij Veilig Thuis, waar ook op deze manier de indeling voor mild psychisch partnergeweld is gemaakt. Zie voor een uitgebreidere toelichting de methodologische verantwoording in de bijlage.

Van de 22 jongeren waren de meeste jongeren (n=20) slachtoffer van geweld (tabel 3.1). Bijna al deze jongeren (n=19) hadden te maken met psychisch geweld en 15 van deze jongeren hadden (daarnaast) te maken met fysiek geweld. De meeste jongeren gaven aan face-to-face geweld in 1 relatie te hebben meegemaakt (n = 15) en de rest van de jongeren in twee of meer relaties. Het geweld vond meestal plaats bij de ander thuis (n=16), op straat (n=13) en/of bij henzelf thuis (n=12). Slechts 2 jongeren gaven aan dat het geweld op school plaatsvond.

Daarnaast gaven 12 jongeren aan face-to-face geweld te hebben gebruikt tegen hun partner (tabel 3.2), waarvan de meeste (n=10) ook hadden aangegeven slachtoffer te zijn van geweld vanuit hun partner. Bij geweld vanuit de jongere zelf ging het bij drie jongeren om alleen psychisch geweld, bij drie om alleen fysiek geweld en bij zes om zowel psychisch als fysiek geweld. Alle twaalf de jongeren gaven aan dat het in één relatie is voorgekomen. Het geweld vond meestal plaats bij de ander thuis (n=7), bij henzelf thuis (n=5) en/of op straat (n=5). Ook hier gaven 2 jongeren aan dat het geweld op school had plaatsgevonden. De redenen die het vaakst werden aangegeven dat een jongere het geweld had gepleegd waren dat het kwam door het gedrag van de partner (n=7), vanuit boosheid (n=6), als grap (n=6) of omdat ze zich gekwetst voelden (n=3). Andere redenen die een enkele keer genoemd zijn, waren: jaloezie, om indruk te maken, om te krijgen wat ik wilde, om mijn partner te vernederen, iedereen doet dit en vreemdgaan.

Tabel 3.1. Percentage jongeren per vorm van psychisch en fysiek face-to-face geweld door partner

Heeft je partner je ooit:	Nooit meegemaakt	Meegemaakt	Een keer	Een paar keer	Vaak
Psychisch face-to-face geweld					
Beledigd	72,1% (n=44)	24,6% (n=15)	11,5% (n=7)	8,2% (n=5)	4,9% (n=3)
Uitgescholden of gemene dingen tegen je gezegd	67,2% (n=41)	29,5% (n=18)	14,8% (n=9)	9,8% (n=6)	4,9% (n=3)
Nare opmerkingen gemaakt over je uiterlijk	78,7% (n=48)	18,1% (n=11)	6,6% (n=4)	6,6% (n=4)	4,9% (n=3)
Onaardige dingen gezegd over je vrienden of familie	73,8% (n=45)	24,6% (n=15)	11,5% (n=7)	9,8% (n=6)	3,3% (n=2)
Tegen je gelogen, je met opzet genegeerd, je (met opzet) over jezelf laten twijfelen of uitgelachen	44,3% (n=27)	52,5% (n=32)	24,6% (n=15)	21,3% (n=13)	6,6% (n=4)
Fysiek bedreigd	78,7% (n=48)	19,7% (n=11)	6,6% (n=3)	4,9% (n=3)	8,2% (n=5)
Lichamelijk geweld gebruikt, zoals slaan, duwen, of je vastgegrepen	73,8% (n=45	19,7% (n=12)	8,2% (n=5)	6,6% (n=4)	4,9% (n=3)
Fysiek face-to-face geweld					
Ernstig lichamelijk geweld gebruikt zoals met een vuist geslagen, in een wurggreep gehouden, geschopt of met een voorwerp geslagen	78,7% (n=48)	19,6% (n=12)	4,9% (n=3)	9,8% (n=6)	4,9% (n=3)
Lichamelijk letsel bij jou veroorzaakt, zoals blauwe plekken, snijwonden of gebroken botten	82,0% (n=50)	15,1% (n=9)	4,9% (n=3)	3,4% (n=2)	6,8% (n=4)

*Bij elke gedraging waren ook enkele missende waardes. Daarom telt de som van het aantal jongeren niet altijd op tot 61.

Tabel 3.2. **Percentage jongeren per vorm van psychisch en fysiek face-to-face geweld door henzelf**

Heb jij ooit je partner:	Nooit meegemaakt	Meegemaakt	Een keer	Een paar keer	Vaak
Psychisch face-to-face geweld					
Beledigd	82,8% (n=48)	17,2% (n=10)	12,1% (n=7)	3,4% (n=2)	1,7% (n=1)
Uitgescholden of gemene dingen tegen je partner gezegd	77,6% (n=45)	22,3% (n=13)	8,6% (n=5)	10,3% (n=6)	3,4% (n=2)
Nare opmerkingen gemaakt over diens uiterlijk	89,7% (n=52)	10,2% (n=6)	3,4% (n=2)	3,4% (n=2)	3,4% (n=2)
Onaardige dingen gezegd over diens vrienden of familie	87,9% (n=51)	12,0% (n=7)	10,3% (n=6)	1,7% (n=1)	0% (n=0)
Tegen je partner gelogen, met opzet genegeerd, (met opzet) over zichzelf laten twijfelen of uitgelachen	73,7% (n=42)	26,4% (n=15)	15,8% (n=9)	5,3% (n=3)	5,3% (n=3)
Fysiek bedreigd	91,4% (n=53)	8,5% (n=5)	3,4% (n=2	3,4% (n=2)	1,7% (n=1)
Fysiek face-to-face geweld					
Lichamelijk geweld gebruikt, zoals slaan, duwen, of je vastgegrepen	83,6% (n=46	16,4% (n=9)	5,5% (n=3)	7,3% (n=4)	3,6% (n=2)
Ernstig lichamelijk geweld gebruikt zoals met een vuist geslagen, in een wurggreep gehouden, geschopt of met een voorwerp geslagen	89,5% (n=51)	10,6% (n=6)	5,3% (n=3)	5,3% (n=3)	0% (n=0)
Lichamelijk letsel bij je partner veroorzaakt, zoals blauwe plekken, snijwonden of gebroken botten	91,2% (n=52)	8,8% (n=5)	7,0% (n=4)	0% (n=0)	1,8% (n=1)

*Bij elke gedraging waren ook enkele missende waardes. Daarom telt de som van het aantal jongeren niet altijd op tot 61.

3.2.2. Online emotioneel geweld

In totaal gaven 35 van de 61 jongeren (57%) aan ooit te maken te hebben gehad met online emotioneel geweld. Al deze 35 jongeren zijn ooit van een of meerdere vormen slachtoffer geweest van online emotioneel geweld door een partner (zie tabel 3.3). De meeste jongeren gaven aan dit in één relatie te hebben meegemaakt (n=25) en 7 jongeren in twee tot drie relaties. Van deze 35 jongeren gaven 24 jongeren aan daarnaast ook emotioneel geweld te hebben gepleegd tegen hun partner (zie tabel 3.4), de andere 11 jongeren niet. De meeste jongeren (n=21) gaven aan dit tegen één partner te hebben gebruikt en bij de andere drie jongeren ging het om twee tot drie relaties. Als reden gaven jongeren aan dat ze dit hadden gedaan omdat iedereen dat doet (n=7), vanwege het gedrag van hun partner (n=6), uit jaloezie (n=6), vanuit boosheid (n=3), voor de grap (n=3), om te kijken waar de partner was (n=3) en om te krijgen wat ze wilden (n=2). Andere redenen die een enkele keer werden aangegeven waren om indruk te maken op anderen, uit onzekerheid, omdat de partner dat ook deed, omdat de jongere zich zorgen maakte, uit nieuwsgierigheid en tot slot wist een jongere niet echt waarom.

Tabel 3.3. **Percentage jongeren per vorm van online emotioneel geweld vanuit partner**

Heeft een partner je ooit:	Nooit meegemaakt	Meegemaakt	Een keer	Een paar keer	Vaak
Beledigt of gemene berichten gestuurd via telefoon of sociale media tijdens de relatie?	72,9% (n=43)	27,4% (n=16)	8,5% (n=5)	13,5% (n=8)	5,1% (n=3)
Gemene berichten over jou online geplaatst die anderen konden zien?	90,0% (n=54	10,1% (n=6)	6,7% (n=4)	1,7% (n=1)	1,7% (n=1)
Bedreigende berichten gestuurd via telefoon of sociale media?	84,5% (n=49	15,5% (n=9)	5,2% (n=3)	6,9% (n=4)	3,4% (n=2)
Via telefoon of sociale media gecontroleerd wie je vrienden zijn of waar je bent?	50,0% (n=29)	50% (n=29)	13,8% (n=8)	20,7% (n=12)	15,5% (n=9)

In de gaten gehouden door voortdurend berichten te sturen of je op sociale media te volgen?	67,8% (n=40	32,3% (n=19)	15,3% (n=9)	8,5% (n=5)	8,5% (n=5)
Geprobeerd je vrienden weg te jagen door bijvoorbeeld te doen alsof hij/zij jou was of door gemene berichten te sturen?	84,7% (n=50	15,3% (n=9)	6,8% (n=4)	5,1% (n=3)	3,4% (n=2)

Tabel 3.4. Percentage jongeren per vorm van online emotioneel geweld door henzelf

Heb jij ooit:	Nooit meegemaakt	Meegemaakt	Een keer	Een paar keer	Vaak
Jouw partner beledigd	84,7% (n=50)	15,3% (n=9)	5,1% (n=3)	8,5% (n=5)	1,7% (n=1)
Gemene berichten geplaatst over jouw partner	93,2% (n=55)	6,8% (n=4)	1,7% (n=1)	5,1% (n=3)	0%
Bedreigende berichten gestuurd naar jouw partner	91,5% (n=54)	8,5% (n=5)	5,1% (n=3)	3,4% (n=2)	0%
Controleren wie de vrienden zijn of waar jouw partner is	63,8% (n=37)	36,2% (n=21)	5,2% (n=3)	20,7% (n=12)	10,3% (n=6)
Jouw partner in de gaten houden door voortdurend berichten te sturen of te volgen?	76,3% (n=45)	23,8% (n=14)	13,6% (n=8)	6,8% (n=4)	3,4% (n=2)
Vrienden van jouw partner weg te jagen door te doen alsof jouw partner gemeen berichten stuurde?	94,8% (n=55)	5,1% (n=3)	1,7% (n=1)	3,4% (n=2)	0%

3.2.3. Seksueel geweld

Seksueel geweld kwam bij 12 van de 61 jongeren ooit in een relatie voor (20%). Al deze jongeren gaven aan ooit slachtoffer te zijn geweest van een of meerdere vormen van psychische of fysieke druk om een seksuele handeling te doen of seks te hebben (tabel 3.5). Bij de meeste (n=10) ging dit om één relatie. Geen enkele jongere in de vragenlijst heeft aangegeven dit ooit bij een partner te hebben gedaan.

Tabel 3.5. Percentage jongeren per vorm van seksuele dwang vanuit partner

Heeft een partner je ooit:	Nooit meegemaakt	Meegemaakt	Een keer	Een paar keer	Vaak
Psychisch onder druk gezet om te zoenen, intiem te zijn of andere seksuele handelingen	81,0% (n=47)	18,9% (n=11)	5,2% (n=3)	10,3% (n=6)	3,4% (n=2)
Fysiek gedwongen om te zoenen, intiem te zijn of andere seksuele handelingen	81,0% (n=47)	18,9% (n=11)	5,2% (n=3)	10,3% (n=6)	3,4% (n=2)
Psychisch onder druk gezet om geslachts-gemeenschap of orale seks te hebben	89,7% (n=52)	10,3% (n=6)	5,2% (n=3)	3,4% (n=2)	1,7% (n=1)
Fysiek gedwongen om geslachtsgemeenschap of orale seks te hebben	91,2% (n=52)	8,8% (n=5)	3,5% (n=2)	3,5% (n=2)	1,8% (n=1)
Jouw partner in de gaten houden door voortdurend berichten te sturen of te volgen?	76,3% (n=45)	23,8% (n=14)	13,6% (n=8)	6,8% (n=4)	3,4% (n=2)
Psychisch onder druk gezet om geslachts-gemeenschap of orale seks te hebben met iemand anders dan je partner	89,7% (n=52)	10,3% (n=6)	6,9% (n=4)	1,7% (n=1)	1,7% (n=1)

3.2.4. Geweld na beëindigen van de relatie

Van de 61 jongeren die aangaven ooit een relatie te hebben gehad, is bij 49 jongeren (een van) hun relaties beëindigd. Van deze 49 jongeren gaven 11 jongeren (26%) aan na het beëindigen van de relatie geweld te hebben meegemaakt (tabel 3.6).

Tabel 3.6. Percentage jongeren per vorm van geweld vanuit partner na beëindiging van de relatie

Heeft een partner na beëindigen van de relatie je ooit:	% nee	% ja
Bedreigt met fysiek geweld	95,3% (n=41)	4,7% (n=2)
Opgewacht of gevolgd in de buurt van je huis, school of ergens anders	90,7% (n=39)	9,3% (n=4)
Geduwd, vastgegrepen of met de vlakke hand geslagen	95,3% (n=41)	4,7% (n=2)
Met een vuist geslagen, in een wurggreep gehouden, geschopt of met een voorwerp geslagen	97,7% (n=42)	2,3% (n=1)
Gedwongen tot seksuele handelingen	93,0% (n=40)	7,0% (n=3)
Herhaaldelijk benaderd via telefoon of sociale media zonder jouw toestemming	86,0% (n=37	14,0% (n=6)
Gevolgd of gestalkt via telefoon of sociale media	81,4% (n=35)	18,5% (n=8)
Beledigd of gemene berichten gestuurd via telefoon of sociale media	90,7% (n=39)	9,3% (n=4)
Gemene berichten over jou geplaatst op sociale media	90,7% (n=39)	9,3% (n=4)
Gedreigd om intieme foto's van jou of persoonlijke informatie over jou te delen via sociale media of telefoon	95,3% (n=41)	4,7% (n=2)
Iets anders	97,7% (n=42)	2,3% (n=1)

3.3. Ervaringen van de geïnterviewde jongeren met dating geweld

In de interviews zijn we verdiepend en open ingegaan op wat jongeren vertellen over het meemaken van geweld in hun relaties. Ruim de helft van de jongeren vertelt in het interview dat ze een relatie hebben meegemaakt waarin ruzies en conflicten weleens zijn geëscaleerd. Bij een aantal jongeren gaat het om een eenmalig incident waarbij bijvoorbeeld is gescholden, geduwd of geslagen, maar zij ervaren de relatie verder als prima. Zo vertelt een jongere *"een keer schreeuwde zij echt heel hard. Mijn vriendin zei toen zo van: 'kanker op, kanker op gewoon' (…) Ik schrok daar wel heel erg van. Toen dacht ik ook van 'fuck you' dan gewoon".* Voor deze jongere gaat schreeuwen in een ruzie in tegen zijn waarden en hij voelde zich ook beledigd nadat er tegen hem was geschreeuwd door zijn partner.

Bij enkele andere jongeren is het structureler. Daar zien we dat het met name gaat om verbale agressie en controlerend gedrag rondom afspreken met anderen of sociale media, ook vanuit zichzelf. Controle via sociale media zien deze jongeren zelf niet als ernstig en het heeft volgens hen geen impact op hun leven.

Zo vertelt iemand: *"Hij was best negatief en heel controlerend. Dat vond ik toen al vervelend, maar het was niet zo heftig. Als ik online was op Snapchat, dat was hij heel controlerend. Het was heel benauwend en alsof ik het allemaal verkeerd deed. Dus ja echt toxic was het niet, maar het was niet iets wat ik voor mezelf wilde."*

Daarnaast hebben we met meerdere jongeren gesproken die hun relatie omschrijven als een nare of toxische relatie, waarbij sprake is geweest van verbaal, fysiek en/of seksueel grensoverschrijdend gedrag. De meeste jongeren spreken daarbij in ieder geval over psychisch geweld zoals manipulatief gedrag door de partner, het continu controleren en soms ook isoleren vanuit de partner en kleinerende en denigrerende opmerkingen die werden gemaakt. Enkele jongeren noemden ook dat hun partner dreigde met zelfbeschadiging of suïcide in conflicten of als ze het zouden uitmaken, zo vertelde een jongere dat zijn vriendin zei "als je het uitmaakt, dan pleeg ik zelfmoord". Daarnaast spraken we enkele jongeren waarbij in de relatie sprake was van fysiek geweld vanuit hun partner en soms ook zichzelf, soms met letsel tot gevolg.

Tot slot gaven een aantal jongeren aan dat ze, zoals ze er nu op terugkijken, te maken hebben gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag. De partner wilde dan bijvoorbeeld seks hebben terwijl ze daar geen zin in hadden. Redenen dat deze jongeren hun grens over gingen en uiteindelijk toch met hun partner naar bed gingen waren schuldgevoel, de partner niet teleur willen stellen, bang zijn dat de partner met anderen zou gaan of het blijven aandringen van de partner.

3.4. Reflectie van jongeren en onderwijsprofessionals

De kwantitatieve uitkomsten over de geweldservaringen roepen in de focusgroepen uiteenlopende reacties op. Zowel jongeren als onderwijsprofessionals ervaren de percentages als hoog, maar de mate van verrassing verschilt per groep. In de focusgroepen met jongeren wordt aangegeven dat de omvang van datinggeweld confronterend is, maar voor hen niet per se onverwacht. Zij benoemen dat de cijfers aansluiten bij wat zij om zich heen zien of kennen, al geven sommigen ook aan dat ze dachten dat het probleem 'wel mee zou vallen'. Ook de onderwijsprofessionals geven aan dit een hoog percentage te vinden.

In de drie focusgroepen ontstaat discussie over de afbakening en definities van geweld in de vragenlijst. Jongeren geven aan dat geweld vaak wordt geassocieerd met extreme vormen zoals fysiek of seksueel geweld, terwijl het volgens hen ook kan gaan om 'subtielere' vormen, zoals manipulatie en denigrerende opmerkingen. Aan de andere kant benoemen ze dat ze het wel verschillend vinden of het om bijvoorbeeld seksuele dwang gaat of dat er gemene opmerkingen

worden gemaakt. Wanneer de onderzoekers toelichten dat ook milde vormen zijn meegenomen, passen sommige jongeren hun eerste reactie op de cijfers aan in het gesprek: wat eerst als schokkend werd ervaren, voelt minder verrassend wanneer duidelijk wordt welke gedragingen zijn meegenomen.

Tegelijk roept dit juist nieuwe vragen op bij jongeren, bijvoorbeeld waarom zij zelf bepaalde gedragingen als 'minder erg' ervaren, of waarom het zo moeilijk is om te herkennen wat wel en niet als geweld te beschouwen is. Daarbij benoemen sommige jongeren dat zij toen ze jonger waren ook niet altijd wisten wat normaal of gezond was in relaties, onder andere door wat zij zagen in de relatie tussen hun ouders. Jongeren vragen zich dus ook af welke rol leeftijd en ervaring spelen bij het meemaken en herkennen van datinggeweld. Zo vermoeden sommige deelnemers dat jongere jongeren vormen van datinggeweld minder goed herkennen, of ze nog niet als problematisch zien. Eén van de jongeren zegt dat longitudinaal onderzoek waarbij jongeren over een langere tijd heen gevolgd worden interessant zou zijn.

3.5. Vergelijking met Europese cijfers vanuit het STIR-onderzoek

In onze studie hebben 140 respondenten deelgenomen, wat een te kleine groep is om uitspraken te doen over alle jongeren in Nederland. De huidige studie is gebaseerd op het Europese Safeguarding Teenage Intimate Relationships (STIR)-onderzoek, ondertussen uitgevoerd in 6 landen. Dat betekent dat we de cijfers in Nederland kunnen vergelijken met cijfers in deze landen, om zo toch iets te kunnen zeggen over de vraag of de gevonden percentages overeenkomen of afwijken. Voor de vergelijkbaarheid met het STIR-onderzoek hebben we echter de percentages soms net iets anders berekend vanwege enkele toegevoegde vragen aan de Nederlandse vragenlijst. Daarnaast hebben ze bij het STIR-onderzoek psychisch geweld berekend als een jongere minimaal één keer een (mild) incident had gerapporteerd. Daar zijn wij in de vorige paragraaf dus strenger geweest. Voor de vergelijkbaarheid is in deze paragraaf het percentage genomen zoals berekend bij het STIR-onderzoek. Zie voor iets meer toelichting over het STIR-onderzoek de bijlage 1 met de methodologische verantwoording.

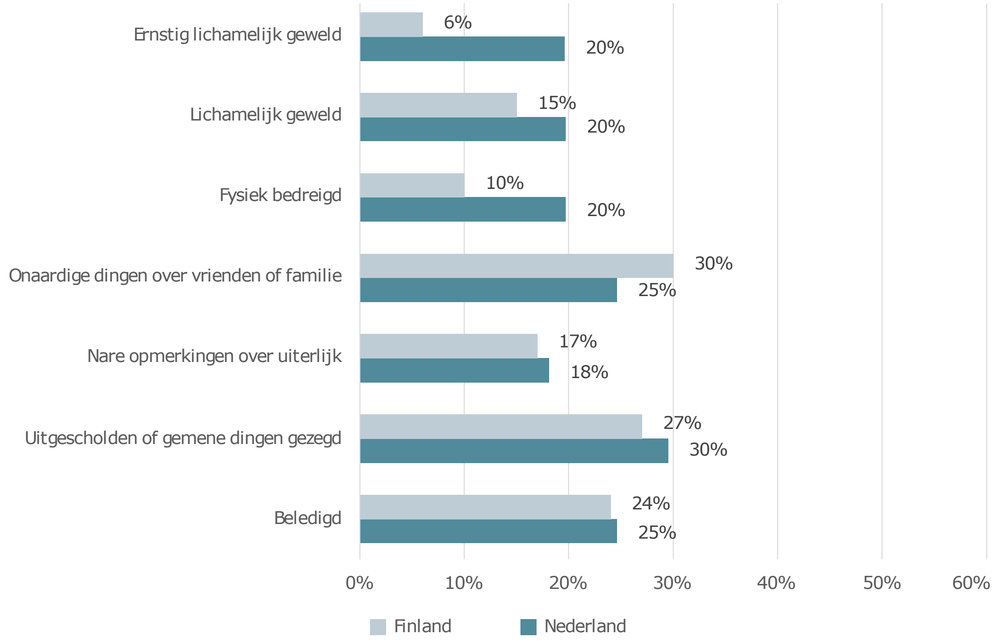
We zien dat de huidige studie vergelijkbare resultaten heeft met het STIR-onderzoek (STIR, 2015; Isotalo, 2023). Zo blijkt dat voor alle vormen van geweld, behalve slachtofferschap van online emotioneel geweld, de percentages van de huidige studie binnen de range van het STIR-onderzoek vallen (zie tabel 3.7). In de huidige studie is het percentage online emotioneel geweld hoger dan bij het STIR-onderzoek. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat het STIR-onderzoek in 2013 tot 2015 is uitgevoerd en het sociale media gebruik onder jongeren is toegenomen in de afgelopen jaren (Rombouts et al., 2023).

Tabel 3.7. Percentage jongeren STIR die een vorm van geweld hebben meegemaakt vanuit partner

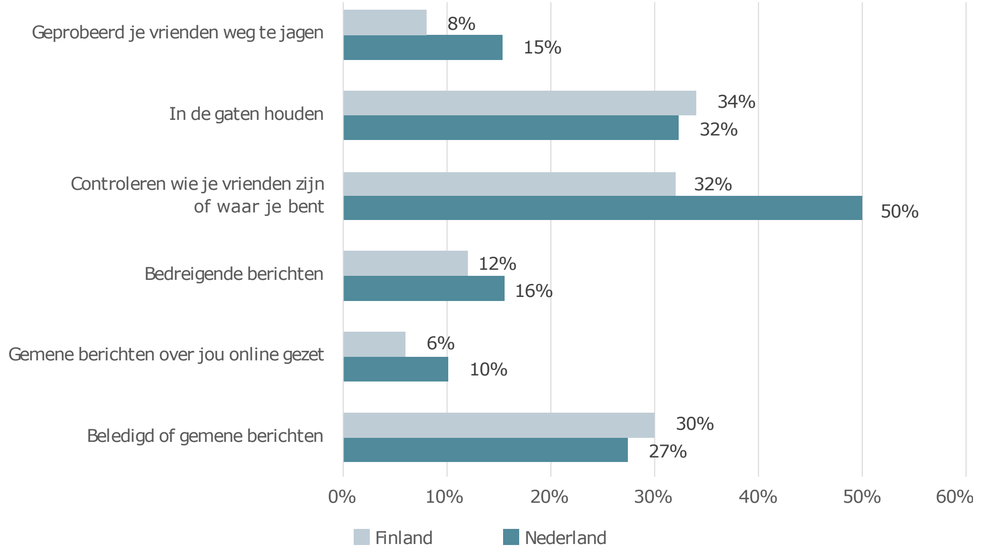
	STIR STUDY 5 landen		Finland	Nederland
	Gemiddeld meegemaakt	Bereik percentages	Ooit meegemaakt	Ooit meegemaakt
Slachtofferschap van geweld				
Face-to-face emotioneel geweld	36,7%	19%-59%	43%	39%
Face-to-face fysiek geweld	12,7%	8%-22%	17%	25%
Online emotioneel geweld	39,5%	20%-48%	49%	57%
Seksueel geweld	24,8%	9%-41%	26%	20%
Daderschap van geweld				
Face-to-face emotioneel geweld	28,4%	12%-43%		30%
Face-to-face fysiek geweld	8,2%	4%-15%		15%
Online emotioneel geweld	28,8%	14%-41%		40%
Seksueel geweld	10,4%	2%-37%		0%

Daarnaast kunnen we per vraag die is gesteld over slachtofferschap van elke vorm van geweld de resultaten in Nederland vergelijken met die in Finland, al is daar de gemiddelde leeftijd van de jongeren hoger (figuur 3.1 t/m 3.3). Ook daar zien we dat de percentages dicht bij elkaar liggen. Wel zien we dat met name op de fysieke face-to-face vragen het percentage Nederlandse jongeren dat aangeeft dit ooit meegemaakt te hebben, iets hoger ligt dan in Finland. Bij het psychisch of fysiek onder druk zetten om seks te hebben of seksuele handelingen te doen zien we ook verschillen, maar is het de ene keer hoger in Finland en de andere keer hoger in Nederland.

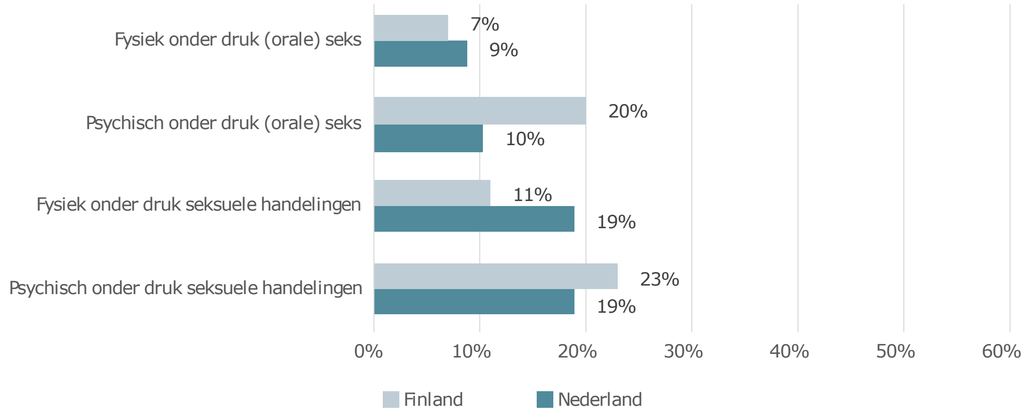
Figuur 3.1. Slachtofferschap psychisch en fysiek face to face geweld Nederland versus Finland



Figuur 3.2. Slachtofferschap online geweld Nederland versus Finland



Figuur 3.3. Slachtofferschap seksueel geweld Nederland versus Finland



3.6. Samenvatting

Jongeren maken onderscheid tussen verschillende vormen van ruzies en conflicten. Het hebben van meningsverschillen of discussies wordt vaak als normaal binnen een relatie gezien, zolang er open communicatie is en het niet escaleert. Ruzies worden vooral negatief ervaren wanneer ze gepaard gaan met verwijten, niet luisteren, emotionele escalatie of geweld, maar de beleving ervan kan per partner verschillen. Milde conflicten ontstaan vaak door discussie over huishouden of praktische zaken. Ruzies die escaleren gaan vaker over verschillen in verwachtingen, communicatieproblemen en onderliggende thema's waar ook minder makkelijk over gesproken wordt, zoals vertrouwen, gezien en gewaardeerd willen worden of een verschil in behoefte wat betreft nabijheid en vrijheid. Conflicten kunnen verergeren door factoren als onduidelijkheid, alcohol- of drugsgebruik en digitale communicatie. Sommige jongeren proberen ruzies te voorkomen of op te lossen door er sneller over in gesprek te gaan of even afstand te nemen als emoties oplopen. Aan de andere kant zijn er ook jongeren die conflicten zo veel mogelijk proberen te vermijden door zich pleasend op te stellen en daarbij ook grenzen over te gaan. Onuitgesproken spanningen en verschillende communicatiebehoeften leiden vaak tot herhaling en escalatie van conflicten. Eerdere ervaringen met conflicten, ofwel bij eerdere relaties, ofwel met ouders, spelen vaak een rol in de manier waarop jongeren omgaan met huidige conflicten. Deze rol van eerdere ervaringen bespreken we in het volgende hoofdstuk.

Ruzies en conflicten horen volgens jongeren dus bij relaties, maar jongeren kunnen ook te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag of geweld. Ongeveer twee derde van de 61 jongeren die de vragenlijst invulden en ooit een relatie hebben gehad, kreeg te maken met een vorm van datinggeweld gedurende of na hun relatie. Al deze jongeren zijn slachtoffer geweest van datinggeweld, en ongeveer twee derde gaf aan zelf geweld gepleegd te hebben tegen een partner.

Als we naar de verschillende vormen van geweld kijken, dan zien we dat ruim een derde te maken kreeg met face-to-face psychisch en/of fysiek geweld. De interviews en focusgroepen met jongeren laten zien dat met name bij psychisch geweld de intentie en frequentie belangrijk worden gevonden om te bepalen of sprake is van geweld of grensoverschrijdend gedrag. Ongeveer de helft van de jongeren vertelt over minimaal één relatie waarbij conflicten zijn geëscaleerd: bij sommigen gaat het om een eenmalig incident en wordt de relatie verder als goed omschreven, bij anderen is het geweld structureel van aard en soms omschrijven jongeren deze relatie zelfs als toxisch. In deze relaties was bijvoorbeeld sprake van denigrerende opmerkingen, manipulatie of het dreigen van zelfmoord door de partner als ze de relatie zouden beëindigen.

Ruim de helft van de 61 jongeren die de vragenlijst invulden en ooit een relatie hebben gehad, kreeg in minimaal één relatie te maken met online emotioneel geweld, allemaal als slachtoffer en twee derde gaf aan dit ook tegen een partner gedaan te hebben. Het ging hier bijvoorbeeld om gemene berichten sturen via sociale media of online plaatsen zodat anderen dit konden zien, maar ook online controleren waar je bent of je in de gaten houden via sociale media. Vanuit de interviews bleek ook dat online ruzies vaker escaleerden, omdat digitale communicatie vaker leidt tot misverstanden. Ook een verschil in verwachtingen rondom het wel of niet laten weten waar en met wie je bent of hoe vaak of snel je online reageert, zorgt sneller voor escalatie.

Daarnaast bleek uit de vragenlijst dat ongeveer een vijfde van de jongeren ooit een vorm van psychische of fysieke seksuele druk vanuit de partner heeft ervaren. Uit de interviews blijkt dat enkele jongeren, terugkijkend op hun relaties, het gevoel hadden dat ze te maken hebben gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag in hun relatie; ze wilden eigenlijk geen seks hebben, maar vanwege druk vanuit de partner, bang zijn de relatie te verliezen of schuldgevoel, gingen ze toch hun grens over.

Tot slot is bij ongeveer een kwart van de jongeren die minimaal één relatie hebben beëindigd, sprake geweest van geweld na de relatie. Een deel van de geïnterviewde jongeren geeft aan dat ze na de relatie contact hielden met hun ex-partner of nog een tijdje een knipperlichtrelatie hadden. Dit contact werd niet per se als negatief ervaren. Bij enkele jongeren kwam in het gesprek wel naar voren dat ook na het beëindigen van de relatie nog enkele (fysieke) incidenten hebben plaatsgevonden.

De hoge percentages van datinggeweld worden door de jongeren en onderwijsprofessionals die we in de focusgroepen spraken enerzijds als zorgwekkend ervaren, maar roepen ook verschillende reacties op: voor sommigen zijn ze herkenbaar, terwijl anderen ze als confronterend en verrassend zien. De discussie in de focusgroepen laat zien dat interpretatie van geweld verschillend en subjectief kan zijn — vooral door de rol van subtielere vormen, leeftijd en ervaring — waardoor jongeren het soms moeilijk vinden (op het moment zelf) om te herkennen wat wel en niet als geweld geldt. Als we echter kijken naar cijfers over datinggeweld in Europees onderzoek uitgevoerd in 6 landen dat dezelfde vragenlijst gebruikte, zien we dat de cijfers in het huidige onderzoek vergelijkbaar zijn met Europese cijfers. Alleen wat betreft online emotioneel geweld is de score in het huidige onderzoek hoger, mogelijk vanwege de toename van het gebruik van sociale media.

4 Impact van eerdere levenservaringen op romantische relaties

In dit hoofdstuk bekijken we met name vanuit de interviews hoe eerdere levenservaringen van jongeren, waaronder ingrijpende jeugdervaringen, doorwerken in hun romantische relaties. We gaan eerst in op de thuissituatie waarin jongeren zijn opgegroeid, waarbij we kijken naar de relatie tussen hun ouders, met hun ouders en met andere gezinsleden (paragraaf 4.1). Daarna bespreken we de rol van ingrijpende jeugdervaringen bij aspecten zoals vertrouwen, grenzen, communicatie en andere relatiepatronen (paragraaf 4.2). Tot slot gaan we in op het welzijn van jongeren en de rol van hulp (paragraaf 4.3).

4.1. Thuissituatie in de jeugd van jongeren

Jongeren vertellen in de interviews over zeer uiteenlopende situaties: van een stabiele thuissituatie waarin ouders bij elkaar zijn en ruzies weinig zichtbaar waren, tot een jeugd die gekenmerkt wordt door scheiding, spanningen thuis en (emotionele of fysieke) onveiligheid. Hierna beschrijven we eerst wat jongeren vertellen over de relatie tussen ouders, daarna gaan we in op de relatie tussen een jongere en diens ouders en tot slot de relatie met andere gezinsleden zoals broertjes en zusjes.

4.1.1. Relatie tussen ouders

Bijna een derde van de geïnterviewde jongeren schetst een jeugd waarin de relatie tussen ouders als vanzelfsprekend en veilig voelde. Zo geven sommige jongeren aan zich *"nooit zorgen" te hebben gemaakt over dat ouders misschien uit elkaar gaan en nemen zij de relatie van hun ouders als voorbeeld voor zichzelf: "Mijn ouders hebben eigenlijk nooit echt ruzie, ik merk gewoon aan mijn ouders die gaan nooit meer uit elkaar. Die blijven voor altijd samen. Dat is gewoon iets waar ik mij nooit zorgen over hoef te maken."* Ook worden ouders soms expliciet neergezet als rolmodel voor 'gezonde' omgangsvormen, bijvoorbeeld vanwege de goede band tussen ouders en omdat onenigheid niet escaleert: *"De relatie tussen mijn ouders is goed, ze zijn ruim 25 jaar getrouwd. Ze hebben onderling een goeie band, het kibbelen is volgens mij meer een soort hobby geworden dan echt akkefietjes. Soms zijn ze heel schattig als ze samen zijn. Ik vind het een gezonde relatie en zie dat wel als een voorbeeld."* Sommige van deze jongeren gaven echter aan dat ze, ondanks een stabiele relatie tussen hun ouders, niet veel affectie tussen hun ouders zien. Deze jongeren gaven aan dat ze, net als de andere jongeren die de relatie tussen ouders als vanzelfsprekend en veilig bestempelen, de relatie van hun ouders als voorbeeld zien voor hun eigen romantische relaties, maar voegen hieraan toe dat ze met hun eigen partner meer affectie zouden willen hebben of tonen naar elkaar.

De andere twee derde van de jongeren vertelt over langdurige relationele spanningen tussen ouders, waarvan een deel van hen expliciet vertelt dat hun ouders gescheiden zijn vanwege spanningen in de relatie tussen ouders. Jongeren vertellen dat er thuis weinig emotionele uitwisseling was, weinig affectie en niet over problemen gesproken werden vanuit een juist onstabiele verhouding en/of veel conflict tussen ouders. Zo vertelt een jongere: *"Mijn ouders gaven elkaar nooit een kus als ze bij elkaar waren en die spraken nooit over hun gevoelens. Bij andere kinderen was dat wel. Ik zou zelf niet zo een relatie willen."* Een jongeren benoemt daarbij dat zij zich hier zelf bewust van afzet:

"Wat heel erg binnenshuis heerste was altijd doorgaan, prestaties bepalen jouw waarde en dan vooral hoe goed doe je je werk, ben je ziek ga je ook naar je werk, dat was heel belangrijk, niet aanstellen. Liefde tussen mijn ouders is er ook niet echt naar mijn mening, dat was ook wel lastig en dat is iets wat ik heel erg miste en wat ik zelf heel erg ben gaan zoeken. Voor zover ik mij kan herinneren is die liefde tussen mijn ouders altijd al zo geweest. Maar voordat ik er was of voordat ze kinderen kregen leek het wel wat oprechter maar daar was ik niet bij dus dat durf ik niet te zeggen. Wat daarmee is meegegeven daar sta ik lijnrecht tegenover. Dus het niet praten over dingen, altijd maar doorgaan. Daar ben ik nu heel erg bewust tegenin aan het gaan."

4.1.2. Relatie van jongeren met hun ouder(s)

Naast de band tussen ouders is ook gesproken over de band die jongeren zelf met hun ouders hadden. Deze band speelt volgens jongeren een belangrijke rol in hoe ze relaties beleven en vormgeven. De ervaringen van jongeren lopen uiteen. Zo beschrijft een klein deel van de jongeren een warme, stabiele en liefdevolle relatie met hun ouders, waarin respect, openheid en steun centraal staan. Zij geven aan dat hun ouders een positief voorbeeld zijn geweest, bijvoorbeeld doordat zij elkaar ondersteunen, duidelijke communicatie laten zien of door normen en waarden als respect en eerlijkheid mee te geven. Voor deze jongeren vormen hun ouders vaak een veilige basis en een referentiepunt voor wat zij zelf als 'gezond' beschouwen in relaties.

Tegelijkertijd is er een groot deel van de jongeren die een meer complexe of problematische band met een of beide ouder(s) ervaren. In deze gevallen wordt gesproken over emotionele afwezigheid, dominantie, manipulatie, veel ruzie of zelfs fysiek en mentaal geweld. Sommige jongeren

benoemen dat zij weinig emotionele steun kregen, dat zij zich niet gezien voelden of dat er sprake was van instabiliteit door bijvoorbeeld scheiding, ziekte of verslaving (zie paragraaf 4.2.2 voor een verdieping). Niet alleen emotionele afwezigheid of geweld kan een grote impact hebben. Enkele jongeren beschreven de band met (een van hun) ouders juist als 'te' close; de ouder had een emotionele afhankelijkheid naar de jongere. Hierdoor merkten jongeren in hun eigen relatie bijvoorbeeld dat ze moeite hadden met vertrouwen, het stellen van grenzen, of het dragen van verantwoordelijkheid voor de emoties van anderen.

> *"Hij [haar vader waar ze lang geen contact mee had] kan heel goed gaslighten en heel goed praten en manipuleren, dus dat je aan jezelf gaat twijfelen. Hij begreep me ook niet. Daarom vind ik het nu zo belangrijk dat je in een relatie voor elkaar kiest en investeert in elkaar, want dat heeft hij nooit gedaan."*

Reflectie op de band met ouders en relatiepatronen

Jongeren vergelijken de band met ouders vaak met andere gezinnen of met relaties van vrienden. Dit lijkt hen te helpen om te reflecteren op wat zij belangrijk vinden, wat zij missen of juist waarderen, en welke normen en waarden zij willen meenemen in hun eigen leven. Daarnaast geven jongeren aan dat de band met ouders niet altijd hetzelfde hoeft te zijn over hun leven heen: sommige jongeren beschrijven hoe hun relatie met ouders in de loop van de tijd is veranderd, bijvoorbeeld door therapie, reflectie of wanneer ze uit huis zijn gegaan. Er zijn ook jongeren, met name oudere jongeren, die aangeven dat zij pas later zijn gaan beseffen welke invloed hun thuissituatie had op hun relatiegedrag, en dat zij bewust proberen bepaalde patronen niet te herhalen.

Tot slot zien we verschil in wat jongeren meenemen uit de band tussen ouders en de band tussen een ouder en zichzelf. Jongeren benoemen zelf vaak de relatie tussen ouders als een referentiekader waardoor ze geleerd hebben hoe zij relaties wel of niet willen vormgeven. Op deze band kunnen jongeren relatief 'van een afstand' reflecteren. De relatie tussen een ouder en jongere blijkt echter op een andere manier door te werken: hier zien we vaker sprake van herhaling van patronen. Jongeren herkennen in hun eigen relatiegedrag vaker dynamieken, behoeftes of valkuilen die zij ook in de band met hun ouders hebben ervaren. Dit gaat bijvoorbeeld over moeite hebben met vertrouwen, het zoeken naar bevestiging of het 'gezien' willen worden, of juist het normaliseren van ongezonde dynamieken. Maar het werkt ook door in de behoefte aan investering, verbinding, en emotionele beschikbaarheid in romantische relaties.

> *"Wat ik tijdens mijn relatie vooral had is dat gewoon niet goed voelde. Dat is eigenlijk al een signaal, een continu gevoel van onrust, opgejaagd. Maar dus ook een continue verwarring, omdat je eigenlijk alleen maar in strijd met jezelf bent in de in zin van is dit normaal, is dit nou niet normaal. En wat moet ik hier nou mee? Door de opvoeding die ik had vanuit mijn ouders, wat niet bepaald heel gezond ooit is geweest, dacht ik dus bij heel veel dingen okay, nou ja, dit zal dan wel normaal zijn. Of ik was heel makkelijk te overtuigen dat het normaal was."*

> *"Ik heb vaak het gevoel gehad dat ik niet de prioriteit ben van mijn vader, dus dat gevoel van ik wil me gezien voelen, ik wil prioriteit zijn, dat ik dat bij mijn partners zoek. Dat vraag ik niet expliciet, maar ik kijk wel; hoe erg kan ik dit van jouw vragen, hoeveel tijd wil je vrij maken voor mij daar kijk ik naar aan het begin van de relatie. Dat gevoel een prioriteit te zijn, omdat ik het van m'n vader heel erg mis, ook onbewust, het is een man. Van mijn moeder ik ben haar alles, maar dat ik daarom in mannelijke partners dat gevoel heel erg zoek. Ik kan dat gevoel ook bij vriendinnen zoeken, maar daar zit het hem niet in."*

4.1.3. Verhouding jongeren tot andere gezinsleden

Uit de interviews blijkt dat broertjes en zusjes voor veel jongeren een belangrijke rol spelen in hoe zij veiligheid, zorg en verbondenheid thuis hebben ervaren. In onrustige thuissituaties waren zij regelmatig een steun voor elkaar. Tegelijkertijd hadden ingrijpende gebeurtenissen rondom broertjes en/of zusjes, zoals ziekte, uithuisplaatsing, verslaving of psychische problemen, vaak grote impact. Sommige jongeren namen hierdoor al op jonge leeftijd een zorgende of beschermende rol op zich of voelden minder ruimte om emoties te delen, wat door kan werken in hun later relaties zoals de behoefte om te willen zorgen voor een partner of de worsteling in hoe ze omgaan met emotionele ruimte innemen. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van somberheid en behoefte aan bevestiging, wat soms spanning oplevert: *"Achteraf gezien voelde ik me daardoor thuis bij mijn ouders soms wel een beetje het achter geschoven kindje (…) in mijn relatie heb ik de emotionele steun ook minder ervaren. Ik wilde hem gewoon veel vaker in de week zien dan hij mij en dat gaf wel wrijving."*

4.2. Ingrijpende ervaringen in het leven van jongeren

Uit onderzoek is bekend dat ingrijpende jeugdervaringen een risicofactor kunnen zijn voor het later meemaken van geweld in een relatie. Hieronder geven we eerst vanuit de vragenlijst een beeld over ingrijpende jeugdervaringen die jongeren mee maken. Daarna beschrijven we wat jongeren vertellen in de interviews over het meemaken van ingrijpende jeugdervaringen en welke rol dit heeft gespeeld.

4.2.1. Ingrijpende jeugdervaringen vanuit de vragenlijst

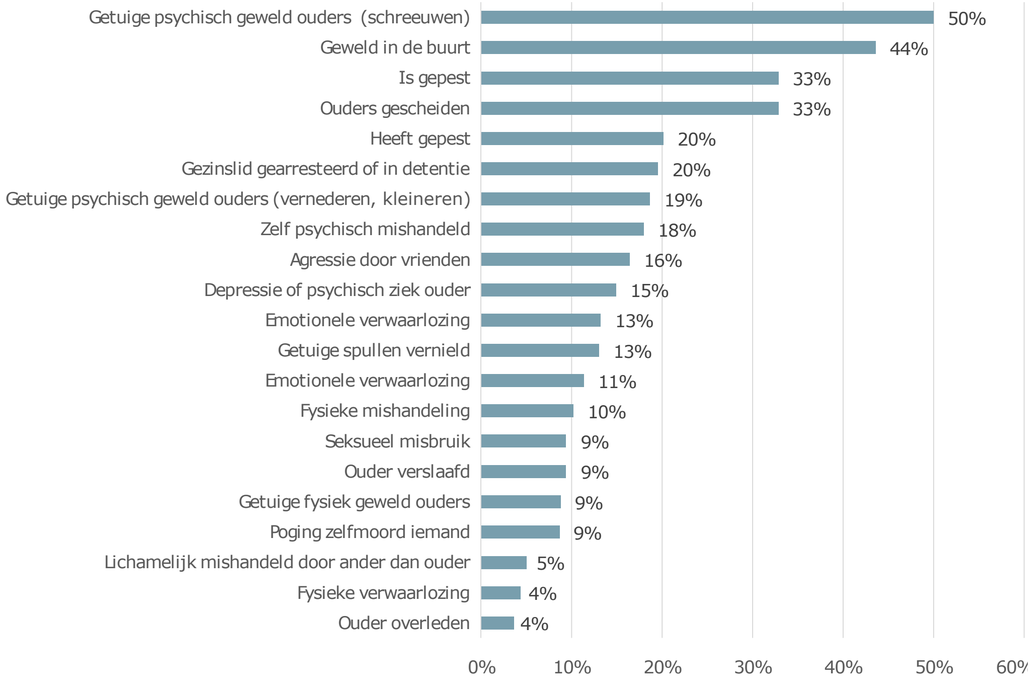
In de vragenlijst is gevraagd of jongeren te maken krijgen met ingrijpende jeugdervaringen, zoals gescheiden ouders, een ouder die is overleden, gepest zijn, agressie vanuit vrienden of geweld thuis (figuur 4.1). Van de 140 jongeren geeft bijna 20 procent aan geen ingrijpende jeugdervaring te hebben gehad. De andere jongeren hebben minimaal één ingrijpende jeugdervaringen gehad, waarvan bijna de helft vier of meer ingrijpende jeugdervaringen. En als we kijken naar de 61 jongeren die ooit een relatie heeft gehad, geeft zelfs 94 procent aan één of meer ingrijpende jeugdervaringen te hebben gehad, waarvan ook ongeveer de helft 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen.

Kijken we naar de ervaringen met geweld thuis, dan geeft 37 procent van de jongeren (n=52) aan geweld thuis te hebben meegemaakt, zoals emotionele of fysieke mishandeling of het getuige zijn van psychisch of fysiek geweld tussen ouders[1]. Daarvan geeft bijna de helft aan zowel getuige te zijn geweest van geweld tussen ouders als zelf mishandeld te zijn, bijna een derde is alleen zelf mishandeld en bijna een kwart is alleen getuige geweest. Dit percentage is hoger dan het percentage kinderen dat in het scholierenonderzoek (Schellingerhout, 2017) te maken krijgt met geweld thuis, wat mogelijk komt doordat wij – in lijn met de definitie van kindermishandeling - psychisch geweld ook hebben meegenomen.

We hebben ook gekeken in hoeverre jongeren die dating geweld aangaven in de vragenlijst ook aangaven of ze huiselijk geweld hadden meegemaakt of vier of meer ingrijpende jeugdervaringen. Gezien de kleine aantallen, moeten de resultaten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. De data laten zien dat als jongeren vier of meer ingrijpende jeugdervaringen hadden meegemaakt, ze ook vaker ooit dating geweld hadden meegemaakt[2]. We zagen geen verschil wat betreft het meemaken van geweld in de jeugd.

Onderwijsprofessionals die we spraken in een focusgroep reageren bezorgd op de percentages van jongeren die thuis geweld meemaken. Ze vinden deze schrikbarend hoog. Jongeren in beide focusgroepen zien een link tussen ervaringen thuis en datinggeweld. Het feit dat een groot deel van de jongeren die datinggeweld meemaakt thuis ook geweld heeft meegemaakt wordt door hen niet als verrassend gezien. Zij benoemen dat wie opgroeit met conflict en onveiligheid deze patronen vaak bewust of onbewust meeneemt in romantische relaties later.

Figuur 4.1. Ingrijpende jeugdervaringen van jongeren



1 Hierbij hebben we de vraag over schreeuwen tussen ouders niet meegenomen. Als we schreeuwen tussen ouders ook meenemen, dan gaat het om 57% van de jongeren die te maken krijgt met geweld thuis.

2 Chi2 (1, 61) = 20.151, p < .001

4.2.2. De rol van ingrijpende ervaringen volgens geïnterviewde jongeren

Zoals in de paragraaf over de thuissituatie van jongeren, heeft een groot deel van de jongeren te maken gehad met ingrijpende jeugdervaringen. Het gaat hierbij niet alleen om expliciete vormen zoals geweld, maar ook om langdurige ervaringen van onveiligheid, verlies, instabiliteit of emotionele verwaarlozing. Naast fysieke of psychische mishandeling door ouders, beschrijven jongeren bijvoorbeeld ook heftige scheidingen tussen ouders, ingewikkelde gevolgen van adoptie, ernstige ziekte (bij zichzelf of naasten), psychische problematiek, verslaving binnen het gezin, juridische conflicten of seksueel grensoverschrijdende ervaringen. Jongeren koppelen deze ervaringen regelmatig aan thema's als vertrouwen, onzekerheid, getriggerd worden, of meer behoefte aan steun in een romantische relatie. Deze gebeurtenissen vormen dus een belangrijke achtergrond waartegen relaties worden beleefd, gevormd en verwacht. De interviews laten zien dat ingrijpende gebeurtenissen in het leven van jongeren op verschillende manieren doorwerken in hun relaties, vaak subtiel en niet altijd direct herkenbaar. In sommige gevallen leggen jongeren zelf expliciet de link met het verleden, maar in andere gevallen benoemen jongeren deze link niet zelf, maar lijkt wat zij hebben meegemaakt, of juist hebben gemist, wel door te werken in latere behoeften, verwachtingen of terugkerende patronen in hun relaties of verhoudingen. Hieronder bespreken we voor verschillende ingrijpende jeugdervaringen wat jongeren hebben ervaren en hoe dit mogelijk doorwerkt in hun eigen romantische relaties.

Als ouder gaan scheiden kan dit een grote impact hebben op kinderen, maar ook op de relatie tussen jongeren en hun ouder(s). Sommige jongeren beschrijven bijvoorbeeld hoe zij zich als kind alleen voelden na de scheiding en veel alleen thuis waren, met ouders die gestrest of emotioneel minder beschikbaar waren omdat ze met hun eigen problemen bezig waren. Of jongeren namen na de scheiding (deels) verantwoordelijkheden op zich, bijvoorbeeld richting een broer/zus of door een 'tussenpersoon' te worden tussen ouders die niet goed communiceren: *"Mijn broertje is een stuk jonger, dus die woont wisselend bij mijn moeder en vader en af en toe merk ik dat ik de tussenpersoon word omdat mijn ouders niet normaal met elkaar kunnen communiceren. Het is niet gezond. Zij zijn de ouders en zij moeten die rol op zich nemen"* Zulke ervaringen worden niet alleen als 'gebeurtenis' beschreven, maar jongeren zien dit ook terug in hun eigen relatiedynamiek met een partner en welke rol ze innemen, zoals zorg dragen voor hun partner, alles willen oplossen of zich continue aanpassen aan hun partner.

Net als het mentale welzijn van broertjes en zusjes (zie eerdere paragraaf 4.1.3), kan ook het mentale welzijn van ouders impact hebben op het leven van jongeren. In meerdere interviews komt naar voren dat een aantal ouders te maken hebben met stress, psychische belasting of moeite met het omgaan met emoties. In sommige gevallen leidt dit ertoe dat ouders emotioneel minder beschikbaar zijn of dat conflicten op een intensieve of onveilige manier verlopen, zoals dat er veel wordt geschreeuwd of ouders moeite hebben hun emoties te reguleren. Jongeren vertellen dat ze zijn opgegroeid in een situatie waarin het niet vanzelfsprekend is dat gevoelens besproken kunnen worden of dat er ruimte is voor emotionele steun. Dit beïnvloedt hoe jongeren leren omgaan met conflicten en communicatie in relaties. In de interviews is terug te zien dat sommige jongeren hierdoor bijvoorbeeld geneigd zijn om conflicten te vermijden, weinig ruimte te nemen voor hun eigen behoeften of ongezonde situaties langer te accepteren. Jongeren zoeken deze erkenning en liefde soms expliciet in latere relaties: *"Ik was gewoon op zoek naar liefde dat ik thuis niet kreeg".*

Daarnaast vertellen jongeren over geweld en heftige conflicten thuis tussen ouders of van ouders naar de jongere toe, zoals schreeuwen, schelden, dreigen of fysiek grensoverschrijdend gedrag. Een aantal jongeren beschrijven dat dit hun referentiekader beïnvloedde van wat in conflictsituaties 'kan gebeuren'. Zo vertelt een deel van deze jongeren dat zij later bewust afstand zijn gaan nemen van dit gedrag in conflicten, maar er zijn ook jongeren die het gebruik van geweld als normaal zijn gaan beschouwen: *"Ik heb wel meegekregen dat als er een conflict ontstaat dat je dan wel geweld mag gebruiken. Niet proactief maar wel een klap geven. Niet een harde dreun, niet met blauwe plekken. Bij mij was het een grens aangeven, maar is alsnog niet goed. Ik kijk nu wel anders naar relaties dan toen ik thuis woonde. Ik heb niet geleerd vanuit huis hoe grenzen aan te geven, meer accepteren en incasseren. En nu weet ik wel dat dat niet oké is om alles te accepteren en incasseren."* Tegelijkertijd laten de interviews zien dat bewustzijn niet automatisch betekent dat het jongeren ook lukt dit altijd te voorkomen in hun eigen relaties. Sommige jongeren beschrijven juist een discrepantie tussen wat zij belangrijk vinden (rust, respect, communicatie) en hoe ze in conflictsituaties soms alsnog zelf reageren of getriggerd raken.

Verschillende jongeren vertellen ook over seksueel grensoverschrijdende ervaringen die doorwerken in hoe deze jongeren later relaties en intimiteit beleven. De ervaringen kwamen zowel in de jeugd voor, door een bekende buiten de familie, als tijdens de volwassenheid door bekenden. Zo beschrijven enkele jongeren ervaringen waarin seksuele grenzen bij het daten of in relaties niet werden gerespecteerd, bijvoorbeeld door aanhoudende druk om seks te hebben of door ongewenst fysiek contact. Deze ervaringen kunnen gevoelens van onveiligheid oproepen en invloed hebben op hoe iemand zich in andere situaties beweegt. Soms merkten jongeren pas later, bijvoorbeeld in therapie, dat dit invloed heeft op hoe ze naar zichzelf en relaties kijken. Sommige jongeren geven aan dat zij gevoeliger worden voor signalen van grensoverschrijding of moeite hebben om hun eigen wensen en grenzen te herkennen of te vertrouwen. Anderen beschrijven juist dat dergelijke ervaringen hen bewuster heeft gemaakt van wat zij wel en niet acceptabel vinden.

4.2.3. Leren van eerdere ervaringen met relaties

Eerdere relaties van jongeren spelen dus ook een rol, zoals hierboven in de voorbeelden van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Enkele jongeren benoemen bijvoorbeeld dat zij door hun ex-relatie veel wantrouwen hebben ontwikkeld, omdat ze bijvoorbeeld geghost zijn of in een relatie te maken hebben gehad met een manipulatieve partner. Dit heeft een impact op hun volgende relatie(s), doordat ze bijvoorbeeld wantrouwend worden naar hun partner of een gebrek aan zelfvertrouwen hebben gekregen:

> *Hoe jij de werkelijkheid ziet, zoals die afbrokkelt, dat weet je niet meer. Niet alleen wie je zelf bent, maar ook wat nou precies de realiteit is of wat jouw realiteit is, weet je niet meer. Je vertrouwt niet meer op jezelf. En dan kom je heel makkelijk in een patroon terecht. Ben je ook makkelijker te manipuleren voor een volgende keer. Dus dat is iets wat bij mij heel erg gespeeld heeft"*

Jongeren leren echter ook positieve dingen door eerdere relaties. Beter leren communiceren is een van de meest genoemde inzichten. Andere kennis en vaardigheden die jongeren meenemen naar volgende relaties zijn bijvoorbeeld elkaar de ruimte geven, kritisch naar jezelf kijken, letten op de intenties van de ander, maar ook het idee dat je niet oneindig lang kan blijven 'sleutelen' aan je relatie en dat het soms nodig is om grenzen te stellen en afstand te nemen. Door eerdere romantische relaties leren jongeren dus wat het betekent om een relatie te hebben en hoe ze met een partner om moeten gaan, wat grenzen zijn en hoe je daarover praat. Zo geven meerdere jongeren aan dat zij door hun eerdere relaties zichzelf beter hebben leren kennen, en beter weten wat ze wel en niet willen: *"Ik heb ook mezelf beter leren kennen door die relatie. Dat ik mezelf beter heb leren kennen, maar ik kon mezelf nooit echt verwoorden, maar het valt steeds meer in elkaar dat ik weet hoe ik erover moet praten en mijn woordje moet doen over wie ik ben, waarom ik dat doe. Ik weet eigenlijk gewoon beter wie ik zelf ben"*

4.3. Mentaal welzijn en hulp

We hebben jongeren ook naar hun mentale welzijn gevraagd. De 140 jongeren die de vragenlijst hebben ingevuld, beoordelen hun leven gemiddeld met een 7,5. Dit komt overeenkomt met het landelijk gemiddelde (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Als we kijken naar psychisch welbevinden, dan scoren de jongeren in huidig onderzoek lager dan een referentiegroep onder Nederlandse jongeren (the Kidscreen Group Europe, 2006)[3]. De jongeren uit huidig onderzoek scoren vergelijkbaar met jongeren die gemeld zijn bij Veilig Thuis (Steketee et al., 2023). Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn dat een groot deel van de jongeren in ons onderzoek te maken heeft gehad met geweld thuis en/of met dating geweld. We zien ook dat jongeren die aangeven getuige te zijn van geweld tussen ouders en/of zelf mishandeld worden, significant lager scoren dan jongeren die geen geweld thuis meemaken[4]. En ook jongeren die dating geweld meemaken, scoren significant lager dan jongeren die geen dating geweld meemaken[5].

Uit de interviews komt ook naar voren dat nare ervaringen in eerdere relaties bij jongeren impact kunnen hebben op hun mentale welzijn. Zo beschrijft een respondent dat hij een paniekaanval kreeg toen hij zijn ex tegenkwam die geweld tegen hem had gepleegd, en ook een andere respondent beschrijft psychische problemen als een gevolg van manipulatie. Maar ook minder ingrijpende gebeurtenissen kunnen een impact hebben. Zo noemen jongeren onzekerheid als gevolg van een ambivalente partner of het hebben van depressieve gevoelens na een relatiebreuk. Tegelijkertijd benadrukken jongeren met mentale gezondheidsproblemen dat partners ook een belangrijke bron van steun kunnen zijn. Desondanks kunnen problemen rond mentale gezondheid ook aanleiding zijn om een relatie te beëindigen, bijvoorbeeld wanneer het gevoel bestaat dat de partner geen inspanningen levert om het eigen welzijn te verbeteren.

Ook zijn er jongeren die zelf gezondheidsproblemen hebben of een partner hadden met gezondheidsproblemen, wat kon leiden tot moeilijkere momenten of een relatie uit balans brengt, omdat een van de partners meer moet dragen of begrijpen, zowel emotioneel als praktische zaken.

> *Ik heb longcovid, dat is soms best zwaar zowel mentaal als fysiek. Als ik erg moe ben dan ben ik niet de gezelligste en dan kan ik ineens erg nadenken over bijvoorbeeld de relatie, terwijl die wel goed is. Je kan dan in een soort negatieve spiraal komen. Het is soms wel lastig, want hij heeft het niet, dus hij moet of heel erg investeren in mij begrijpen of niet en dan groei je uit elkaar. Het is lastig dat die balans soms uit verhouding is. Soms moet hij meer geven en dan voel ik me schuldig, maar het is ook wat ik nodig heb"*

> *Dat was heel heftig voor mij, we woonden toen al samen. Toen moest ik veel oppakken maar ook emotioneel voor hem moest zorgen, en dat was echt heel lastig. Hij was er niet helemaal bij"*

3 t(139) = 7.087, p < .001

4 t(128.192) = 4.149, p < .001

5 t(59) = 2.049, p < .05

4.3.1. Rol van mentale hulp en zelfreflectie

Uit meerdere interviews blijkt dat jongeren mentale hulp of therapie hebben gehad voor ingrijpende ervaringen in het leven en dat ze dit zien als een kantelpunt: jongeren beschrijven dat therapie helpt om patronen te herkennen, taal te geven aan gevoelens, en andere keuzes te leren maken in relaties. De patronen herkennen helpt hen om te zien dat ze in vergelijkbare dynamieken terecht komen:

> *“Die schoolpsycholoog was eigenlijk wel behulpzaam. In mijn puberteit heb ik meerdere keren hulp gezocht bij praktijkondersteuners of psychologen maar daar heb ik toen niet heel veel aan gehad, dat was vooral gericht op problemen thuis. De schoolpsycholoog zag en hoorde wat er onder zat zeg maar, waardoor ze ook in een volgend gesprek kon aanwijzen waar de kern van het probleem zit en dat vond ik wel heel erg kloppend wat ze allemaal zei. Waardoor ik ook veel gerichter er iets mee kon in plaats van dat het een beetje dwalen is van; oh maar waarom is er een beetje een patroon in mijn relaties en waarom blijf je dat soort mensen aantrekken. Zij kon best scherp aanwijzen van misschien is er dit en dit en toen viel alles wel op zijn plek en dat vond ik wel heel erg fijn.”*

Daarnaast speelt therapie een duidelijke rol in het leren verwoorden van gevoelens. Meerdere jongeren geven aan dat zij emoties voorheen moeilijk konden benoemen, waardoor spanningen zich opstapelden of vooral als boosheid naar buiten kwamen terwijl daar eigenlijk verdriet onder zat. Ook leren jongeren anders te communiceren over hun gevoelens, bijvoorbeeld door niet beschuldigend te spreken maar vanuit de eigen beleving:

> *“Het belangrijkste wat ik heb geleerd in therapie is dat gevoel er mag zijn, huilen, blijdschap je mag het allemaal uiten. Wat ook een belangrijk onderdeel is, is het relativeren van dingen, je kan niet iets invullen voor de ander, je kan beter iets aan de andere persoon vragen. Dit is de situatie dit is er gebeurd en dan vragen. En derde punt; eerst naar jezelf kijken en kijken hoe jij de punten benoemd, in plaats van ‘jij doet zo’, dat je dan zegt ‘dit doet het met mij’ of ‘ik heb het gevoel’. Dus niet als een feit benoemen, en dat ik dat ook tegen mensen zeg.”*

Tot slot helpt mentale hulp jongeren om andere keuzes te maken in relaties. Door het herkennen en benoemen van patronen en gevoelens worden grenzen duidelijker en kunnen jongeren hier ook meer voor gaan staan. Therapie biedt daarmee voor de gesproken jongeren niet alleen inzicht, maar geeft ook handvatten wat ze anders kunnen doen. En het leert ze hoe ze grenzen kunnen aangeven waarbij ze tegelijkertijd begrip hebben voor de ander en dat zij zelf invloed hebben op wat zij wel en niet willen in een relatie. In die zin kan mentale hulp bijdragen aan weerbaarheid en het voorkomen of doorbreken van patronen die samenhangen met dating violence.

4.4. Samenvatting

Zo’n 80 procent van de 140 jongeren die de vragenlijst invulden heeft minimaal één ingrijpende jeugdervaring meegemaakt, wat kan gaan om gescheiden ouders, een ouder die is overleden, gepest zijn, agressie vanuit vrienden of geweld thuis. Bijna de helft van deze jongeren had vier of meer ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt. Ook heeft ruim een derde geweld thuis meegemaakt, vaak waren jongere zowel getuige als slachtoffer van dit geweld. Jongeren met vier of meer ingrijpende jeugdervaringen én jongeren die geweld thuis hebben meegemaakt lijken vaker datinggeweld te ervaren, al zijn de aantallen klein. Zowel professionals als jongeren die we spraken in de focusgroep vinden deze cijfers schokkend, maar geven ook aan dat deze duidelijke link tussen onveilige thuissituaties en geweld in latere relaties voor hen bekend was.

De interviews laten duidelijk zien dat ervaringen in de relaties van de jongeren vaak niet op zichzelf staan, maar samenhangen met eerdere ervaringen in het gezin of andere ingrijpende gebeurtenissen. Eerdere levenservaringen vormen namelijk een belangrijk referentiekader voor hoe jongeren relaties begrijpen, verwachtingen vormen en omgaan met thema’s als vertrouwen, conflict, grenzen en communicatie.

De gesprekken met jongeren maakte duidelijk waarom bepaalde patronen in relaties ontstaan, welke mechanismen een rol spelen en waarom grensoverschrijdend gedrag niet altijd direct wordt herkend of voorkomen. Jongeren die opgroeiden in gezinnen met conflicten, emotionele afwezigheid, geweld of instabiliteit, beschrijven vaker dat zij in relaties moeite hebben met het herkennen en aangeven van grenzen, of dat bepaalde dynamieken voor hen ‘normaal’ zijn geworden. Bijvoorbeeld jongeren die thuis manipulatie, schreeuwen of geweld meemaakten, geven aan dat dit hun referentiekader vormt voor wat zij in eerste instantie accepteren of verwachten in relaties. Jongeren die juist een fijne thuissituatie hebben gehad en een goede band met beide ouders, zien dit als een referentiekader en deze jongeren vertelden ook geen nare ervaringen in hun eigen relatie.

Daarnaast werken ook andere ingrijpende ervaringen door, zoals scheidingen, verwaarlozing, ziekte, verlies of eerdere (romantische) relaties waarin sprake was van onveiligheid. Deze ervaringen beïnvloeden hoe jongeren zich hechten, omgaan met nabijheid en spanning, en hoe zij reageren op conflicten. Zo beschrijven sommigen dat zij conflict vermijdend worden, zich snel

aanpassen of juist extra alert zijn op signalen van afwijzing of dreiging. Tegelijkertijd laten de interviews ook zien dat negatieve ervaringen kunnen leiden tot meer bewustzijn. Jongeren ontwikkelen het aanvoelen van en staan op hun grenzen of zoeken bewust naar andere, gezondere relatiepatronen dan zij eerder hebben gezien (bijvoorbeeld bij hun ouders) of meegemaakt.

Samen laten deze bevindingen zien dat dating violence en andere dynamieken in een relatie, zoals conflicthantering en de manier van communiceren, niet los te begrijpen zijn van de bredere levenscontext van jongeren. Relaties bouwen voort op eerdere ervaringen: wat jongeren hebben geleerd over vertrouwen, communicatie en grenzen - thuis, in eerdere relaties of in andere ingrijpende situaties - werkt door in hoe zij hun eigen romantische relaties vormgeven.

5 Praten en voorlichting over relaties, seks en geweld

In dit hoofdstuk gaan we tot slot in op praten over relaties, seks en geweld en steun vinden bij anderen (paragraaf 5.1). Daarna bespreken we welke vormen van voorlichting jongeren hebben gehad op school, welke vormen zij zien als werkend en wat de rol is van de bredere omgeving (paragraaf 5.2). Tot slot beschrijven we de reflectie van jongeren en onderwijsprofessionals in de focusgroepen (paragraaf 5.3).

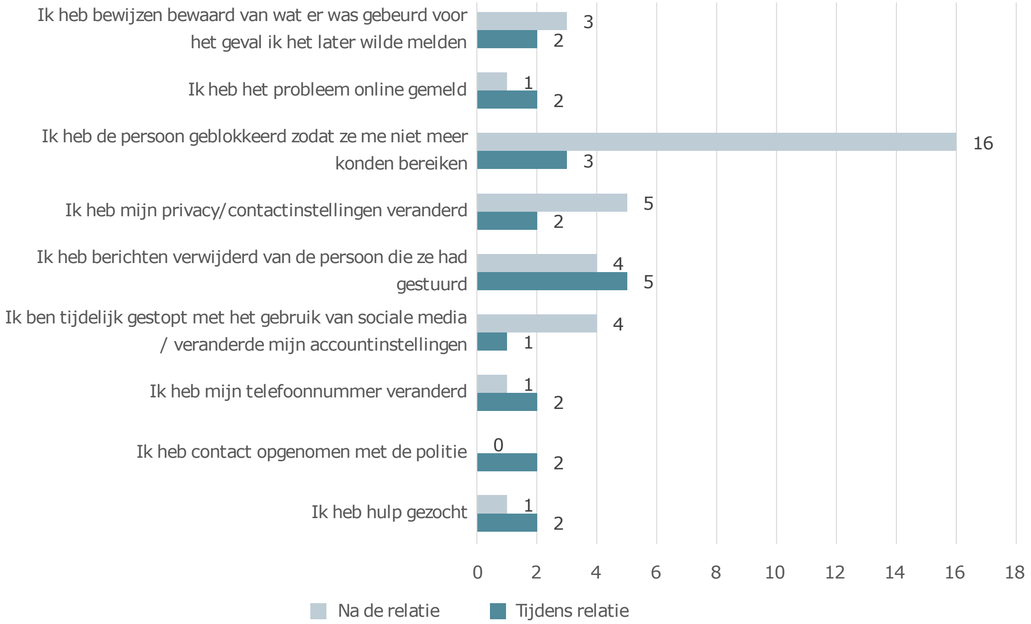
5.1. Praten met anderen en steun

In de vragenlijst is gevraagd of jongeren praten over de ervaringen van geweld in hun relatie. Van de 40 jongeren die geweld hebben meegemaakt, geven 23 jongeren (58%) aan hierover met iemand te hebben gesproken. Ruim de helft heeft het met één iemand besproken, een kwart van de jongeren met twee mensen en de andere kwart met vier mensen. Meestal vertelde iemand het aan een vriend of vriendin (80%), gevolgd door (stief)moeder (44%), (stief)vader (32%) en tot slot broers of zussen (23%). Een vriend(in) was volgens respondenten de belangrijkste persoon aan wie ze het vertelden, gevolgd door de (stief)moeder. Meisjes vertellen vaker aan iemand wat hen is overkomen dan jongens[6]. Wat betreft leeftijd zagen we geen verschil. Niemand zocht contact met een organisatie via een chatservice (zoals de Kindertelefoon of Slachtofferhulp). Ruim twee derde van de jongeren die het aan iemand vertelde, voelde zich gesteund. De andere jongeren voelden zich niet gesteund, waarbij verschillende redenen werden aangekruist: ze voelden zich niet serieus genomen, ze kregen zelf de schuld ervan, er niks werd gedaan of het werd gebagatelliseerd.

Enkele jongeren gaven bij de vraag aan wie ze het verteld hadden bij de optie anders namelijk aan dat ze vinden dat er niks ernstigs is gebeurd, terwijl ze wel een vorm van geweld hadden aangekruist. Kennelijk interpreteerden deze jongeren dit niet als iets wat een grens over gaat.

Ruim een derde van de 40 jongeren die dating geweld meemaakte, heeft de relatie beëindigd (n=13). Verder had de helft van de jongeren andere acties ondernomen tijdens of na de relatie, waarvan 7 jongeren acties ondernamen tijdens de relatie en 16 jongeren (ook) na de relatie. In figuur 5.1 is te zien welke acties de jongeren tijdens en na de relatie nemen. We zien dat veel jongeren hun ex-partner hebben geblokkeerd, zodat diegene ze niet meer kon bereiken.

Figuur 5.1. Acties die jongeren nemen na het meemaken van dating geweld



*Jongeren die geen actie hebben ondernomen, zijn in dit figuur buiten beschouwing gelaten.

5.1.1. Ervaringen van jongeren met praten over relaties, seks en geweld

De interviews laten zien dat jongeren niet altijd makkelijk praten over geweld in romantische en seksuele relaties. Zo vertelt een respondent die zelf onderhevig was geweest aan manipulatie in haar relatie: *"Ik heb eigenlijk maar één vriendin gehad die altijd bij me is geweest en die in principe wel redelijk gezonde relaties heeft gehad. Maar daar sprak ik haar niet super vaak over, dus ik had daar niet een heel goed voorbeeld van".* Meerdere geïnterviewde jongeren zien echter wel het belang in van het bespreken van deze thema's, bijvoorbeeld met vrienden. Dit wordt door meerdere respondenten als tip voor andere jongeren meegegeven; maak dingen met vrienden bespreekbaar, geef je grenzen aan en luister naar de adviezen van je vrienden. Enkele jongeren

6 $\chi^2(1) = 11{,}21$, $p < .001$. Verschillen moeten met enige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd vanwege de kleine aantallen. Bovendien hebben we vanwege de kleine groepen niet voor elke vraag verschillen kunnen berekenen.

vertellen dat het bespreken van de relatie met anderen, jongeren kan helpen om te realiseren dat bepaalde gedragingen niet normaal zijn, en om grensoverschrijdend gedrag of manipulatie te herkennen. Ook zijn er jongeren die deze thema's wel bespreken met hun ouders of vrienden en daarin ook adviezen kunnen geven aan anderen:

> *Meestal ben ik degene die advies geeft aan vrienden (lachend). Altijd komt mijn beste vriendin naar mij toe en dan loopt ze me weer te bellen van 'wat moet ik doen, ik weet het niet meer'. Dan uiteindelijk geef ik advies en luistert ze echt naar me". Het is niet altijd makkelijk wanneer vrienden in een relatie zitten waar sprake is van geweld of grensoverschrijdend gedrag, vertellen de geïnterviewde jongeren. Zo vertelt een jongere:*

> *Een vriendin had echt een toxische relatie, ik had daar veel gesprekken met haar over (…) Zij zag het wel, maar wilde het eigenlijk niet zien. Uiteindelijk is ze wel weggegaan, dat is lastig als iemand heel erg verliefd is. Ik heb nu ook een vriendin waarvan de vriend echt rare dingen doet. Ik ben dan de enige van de vriendinnengroep die er wat van zegt tegen haar. (…) Ik probeer wel het gesprek aan te gaan, maar ik wil niet dat ze me wegduwt.".*

Dat sommige jongeren hun relaties wel bespreken met hun omgeving betekent niet dat zij op dat moment ook naar het advies van hun omgeving luisteren of op dat moment echt in zich op kunnen nemen wat een vriend of vriendin zegt: *"(…) als m'n beste vriendin echt had gezegd van; ik zie wat dit met je doet, ik zie hoe erg draint je bent. Maar misschien lul ik nu ook wel. Ik realiseer me nu dat ze het eigenlijk wel heeft gezegd. Ze zei 'je moet echt kiezen voor jezelf'."*

5.2. Voorlichting op school

Een ruime meerderheid van de 140 jongeren geeft in de vragenlijst aan voorlichting of les te hebben gehad op school. Ongeveer twee derde heeft dit eenmalig gehad en de andere jongeren hebben dit meerdere keren in hetzelfde studiejaar (17%) of verspreid over meerdere jaren (19%) gehad, uiteenlopend van een enkele keer tot vaak. De onderwerpen waarover de jongeren het vaakst voorlichting of les hebben gekregen, waren seksuele voorlichting (83%), respect voor anderen (65%) en grenzen aangeven en herkennen (60%, zie Figuur 5.2). Meisjes geven vaker dan jongens aan dat zij voorlichting of les hebben gehad over vriendschap, romantische relaties, seksuele voorlichting of sociale vaardigheden[7]. Hoe nuttig jongeren de voorlichting vonden varieert van helemaal niet nuttig (17%), een beetje (26%), neutraal (29%), redelijk (26%) tot heel veel (2%). Jongeren die de voorlichting wel nuttig vonden, gaven aan dat ze nieuwe of aanvullende dingen leerden, de informatie later kan helpen bij het aangaan van relaties en ze het belangrijk vonden te leren over risico's en grenzen. Jongeren die het niet nuttig vonden, gaven vaak aan dat zij alles al wisten, de informatie te algemeen of oppervlakkig was, of dat zij het niet interessant of niet belangrijk vonden.

Een meerderheid van de jongeren die voorlichting of les heeft gehad (58%), vond het aantal voorlichting en lessen over sociale relaties voldoende. Slechts een kleine groep vond dat de voorlichting te weinig (12%) of te veel (3%) was en een grote groep (28%) weet het niet. Een grote meerderheid (81%) zou niet meer of andere voorlichting of lessen willen over sociale relaties. De anderen willen dit wel (16%) of misschien (4%), afhankelijk van het onderwerp. Met name oudere jongeren geven vaker dan jongere jongeren aan dat zij voorlichting of les zouden willen in 'respect voor anderen'[8].

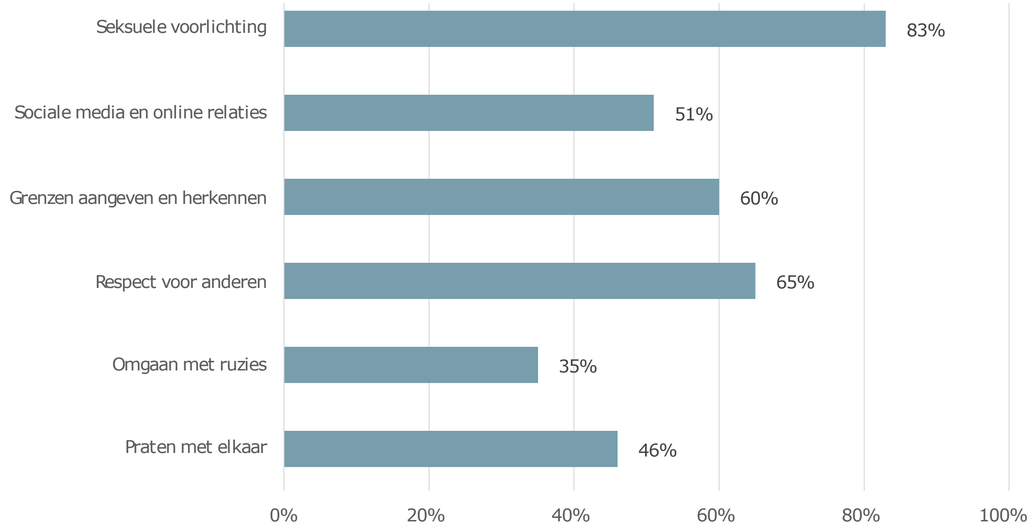
De jongeren die geen voorlichting of lessen hebben gehad, hebben hier over het algemeen ook geen behoefte aan (83,9%). Een kleine groep zou dit wel (12,5%) of misschien (3,6%) willen. Ze zouden dan het liefst voorlichting krijgen over respect voor anderen, praten met elkaar of seksuele voorlichting. Met name oudere jongeren geven vaker aan dat zij les willen over 'sociale media en online relaties'[9].

7 $\chi^2(1) = 5{,}65$, $p = .018$. Verschillen moeten met enige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd vanwege de kleine aantallen.

8 $B = 0{,}84$, $p = .012$

9 $B = 1{,}43$, $p = .006$

Figuur 5.2. Onderwerpen waar jongeren voorlichting over hebben gehad op school



5.2.1. Ervaringen van jongeren met voorlichting op school

Bijna alle 24 jongeren die we hebben gesproken hebben op school niet veel geleerd over hoe om te gaan met anderen in relaties. Zowel jongeren aan het eind van hun middelbare schoolleeftijd als oudere jongeren die wat verder konden terugblikken benoemen dit. Seksuele voorlichting beperkte zich voor veel van de jongeren tot biologische kennis over voorplanting, bescherming tegen soa's en anticonceptie. *"Het was heel basic, het ging voornamelijk over hoe je veilig seks hebt, niet over gezonde relaties"*. Deze voorlichting ging bij meerdere jongeren ook enkel over een heteroseksuele context, waarbij sommige jongeren benoemen dat dit mogelijk te maken had met de religieuze achtergrond van hun school. Een jongere die op hetzelfde gender valt vertelt dat meer informatie over iets anders dan heteroseksualiteit voor haar helpend was geweest om minder stress en meer zelfacceptatie te verkrijgen: *"Als ik inderdaad in die lessen toch wat eerder had gehoord over het fenomeen lesbisch zijn, dan had het mezelf heel veel stress gescheeld en heel veel ook een beetje zelf zelfhaat".* Enkele jongeren benoemen wel dat er tijdens seksuele voorlichting werd gesproken over consent en het feit dat geweld in een relatie niet acceptabel is, maar benoemen dat deze voorlichting nog steeds erg beperkt was. Naast seksuele voorlichtingen benoemen sommige jongeren dat ze wel lessen hebben gehad over pesten, maar dat dit niet ging over hoe om te gaan met anderen in romantische relaties.

Jongeren geven aan dat school op verschillende manieren een rol zou kunnen spelen in het voorkomen van geweld in relaties en vinden het jammer dat de voorlichting op scholen daar nu niet op gericht is. School kan volgens jongeren namelijk een belangrijke plek zijn om te leren wat gezond en 'normaal' is, mede omdat jongeren hier een groot deel van hun tijd besteden. Bovendien kan school dezelfde informatie en eenzelfde kader bieden aan jongeren in plaats van dat het afhankelijk is van het kader dat ouders en vrienden geven. Een jongere zegt: *"Niet iedereen komt uit het meest stabiele gezin, dus je kunt er niet vanuit gaan dat ouders grenzen aan leren aan hun kinderen. Want ouders gaan juist vaak over de grenzen van hun kinderen."* Onderwerpen die geïnterviewden graag besproken zouden zien worden op school zijn bijvoorbeeld de sociale aspecten van romantische relaties, de positieve kant van romantische en seksuele relaties, de invloed die sociale media op relaties kan hebben, maar ook kritisch leren denken. Dit laat zien dat jongeren het voorkomen van dating geweld breder zien dan alleen het bieden van informatie over dating geweld. Zij benadrukken juist het belang van een bredere basis: leren wat gezonde relaties zijn en kritisch leren reflecteren op eigen en andermans gedrag en grenzen.

Niet alle jongeren delen echter de mening dat school de plek is waar jongeren zouden moeten leren over de omgang met anderen in romantische relaties. Zij geven bijvoorbeeld aan dat ze vinden dat jongeren dit zelf moeten leren door middel van ervaring: *"[Kinderen moeten ook gewoon zelf leren hoe het in elkaar zit, dat vind ik niet dat je zulke dingen op school moet leren. Door te ervaren]".* Ook benoemen enkele jongeren dat zij wel de waarde inzien van een uitgebreidere seksuele en romantische voorlichting, maar dat ze betwijfelen of ze daar dan ook naar zouden hebben geluisterd: *"hetzelfde als je zegt tegen mensen dat roken en alcohol slecht voor ze is. Ze doen het toch totdat het eigenlijk ja te laat is. En dat is ook wat de relaties ook een beetje hetzelfde".*

Jongeren geven ook tips over hoe bepaalde thema's bespreekbaar gemaakt zouden kunnen worden op school: *"Het hoeft niet allemaal heel serieus verwoord te worden, je moet het wel leuk houden en af en toe tussendoor een grapje doen. Want dan letten mensen op de middelbare echt veel beter op".* Ook geven sommige respondenten aan dat je thema's rondom geweld in relaties of seksueel geweld op een voorzichtige manier moet behandelen in de klas, bijvoorbeeld omdat er wellicht jongeren in de klas zitten die dit zelf hebben meegemaakt. Ook is het belangrijk om aan te sluiten bij de leeftijd: *"kleine kinderen wil je ook niet traumatiseren, dus misschien nog steeds personen die iets hebben meegemaakt maar het verhaal niet zo heftig vertellen, niet in detail gaan over seksueel geweld".* Andere respondenten adviseren specifieke vormen om het gesprek hierover aan te gaan, bijvoorbeeld via theatervoorstellingen of gastlessen van peer educators. Ook rollenspellen of workshops worden genoemd om de communicatievaardigheden van jongeren te verbeteren. Tot slot wordt het beter aanbieden van hulplijnen genoemd; een persoon waar jongeren bij terecht kunnen wanneer zij in een nare relatie zitten, of nare dingen meemaken op relationeel gebied.

> *Voorbeelden werken dan denk ik het beste, filmpjes of boek lezen denk ik dat niet werkt; mensen die echt zelf iets hebben meegemaakt, dat dat het beste werkt. Bijvoorbeeld vrouwen die verhalen hebben over wat ze hebben meegemaakt, maar ook hoe ze daaruit zijn gekomen".*

5.2.2. Rol van bredere omgeving in het voorkomen van geweld in relaties

Naast school worden ook andere organisaties genoemd door jongeren die een rol kunnen spelen in het voorkomen van geweld in relaties bij jongeren. Zo zouden scholen en andere organisaties meer moeten samenwerken. Jongeren geven aan dat hun problematiek vaak niet op zichzelf staat, maar samenhangt met wat zij thuis of in andere domeinen meemaken. Door meer samen te werken kunnen scholen, jeugdzorg en andere betrokken organisaties een completer beeld krijgen van de leefwereld van jongeren en eerder signalen oppikken. Ook kunnen jeugdzorginstellingen juist een belangrijke rol spelen door jongeren expliciet kaders mee te geven van wat een gezonde relatie is, want volgens een geïnterviewde kunnen jongeren problematische normen en gedrag van elkaar overnemen, bijvoorbeeld in vriendengroepen of in settings zoals de jeugdzorg.

> *Ik werk met gedupeerde en daar speelt multi-problematiek. Die meldt zich bijvoorbeeld bij de schuldsanering, maar er speelt bijvoorbeeld ook veel voor jeugdhulp. Ik vind dat die gebieden meer verbinding mogen opzoeken omdat je dan een completer beeld krijgt van wat er achter de deur speelt"*

Daarnaast worden sportverenigingen enkele keren genoemd als een plek waar jongeren kunnen leren over gezonde relaties en hierover in gesprek kunnen gaan. Dit laat zien dat jongeren niet alleen binnen het onderwijs zouden moeten leren over relaties, maar in de bredere sociale omgeving van jongeren.

Ook media en sociale speelt een belangrijke rol in hoe jongeren ideeën vormen over relaties. Zo benoemen verschillende jongeren dat zij (deels onbewust) over romantische relaties hebben geleerd door middel van films en series. Hier komen voorbeelden langs van relaties en omgangsvormen wat voor jongeren als een bepaalde standaard kan voelen, wat zowel positief als negatief kan zijn. Sommige respondenten spreken namelijk expliciet hun zorgen uit over de invloed van sociale media op romantische relaties. Bijvoorbeeld omdat het een geromantiseerd beeld van relaties laat zien dat niet strookt met de werkelijkheid.

> *Sociale media spelen ook op een bepaalde manier mee in wat ik geleerd heb, dat zet toch een soort standaard. Dat gaat ook over romantiek en ideeën om iemand te verrassen met cadeautjes of dingen. Via internet heb ik geleerd over 5 love languages"*

Sociale media en andere platforms worden ook benoemd als een belangrijke manier om jongeren te bereiken met informatie en voorlichting over deze thema's. Zo zegt een jongere: *"de jongeren van tegenwoordig, die zitten alleen maar achter dat scherm. En die ja, de enige manier om hun te bereiken, de beste manier om hun te bereiken is dan toch misschien wel via sociale media".* Ook een andere respondent zegt: *"We hebben het ook heel erg over intieme terreur, ik denk dat het wel heel goed zou zijn als mensen hun ervaringen daarover delen, ik wist niet dat ik erin zat totdat het zo was. Zou online kunnen, in podcasts/platform, waar mensen ook vragen kunnen stellen. Vroeger had je magazines waar je je vraag kon insturen, en dan dat en dan met experts. Niet een random persoon met een mening, dat er eigenlijk echt een platform of sociale media-account [is]".* Enkele respondenten spreken uit dat er eigenlijk een leeftijdsgrens voor sociale media zou moeten zijn en dat het belangrijk is dat de informatie op sociale media betrouwbaar is.

5.3. Reflectie van jongeren en onderwijsprofessionals; wat werkt

In de drie focusgroepen hebben we ook aandacht aan voorlichting en preventie besteed. Uit alle drie de focusgroepen komt naar voren dat voorlichting over relaties, grenzen en (online) grensoverschrijdend gedrag erg belangrijk is, maar dat de huidige manier van voorlichting in de praktijk sterk uiteenloopt en niet geen samenhangend geheel is. Ook de jongeren uit de focusgroepen herinneren zich niet echt structurele voorlichting, zeker niet over geweld binnen relaties. Wanneer voorlichting er wel was, bleef die volgens meerdere jongeren regelmatig hangen in het 'biologische' deel van seksualiteit (veilige seks/soa's), met hooguit kort aandacht voor 'nee is nee', maar zonder verdieping naar relaties, consent, afhankelijkheid, controle en emotionele veiligheid. Tegelijk geeft een enkele jongere aan dat zijn school wel herhaaldelijk lesgaf over grenzen, toestemming en respect, verspreid over meerdere leerjaren. De deelnemers aan de focusgroepen vinden het opmerkelijk dat zelfs bij inhoudelijk goede lessen de boodschap niet altijd landt: er wordt lacherig op gereageerd, of de les voelt 'niet relevant' zolang iemand zelf nog geen nare ervaring heeft. Zo geeft een jongere in de focusgroep aan dat zij denkt dat jongeren voorlichting pas nuttig vinden als het hen overkomt, terwijl de deelnemers aan de focusgroepen benadrukken dat juist preventie zo belangrijk is.

5.3.1. Ervaringen met voorlichting op school

De jongerenfocusgroepen schetsen een beeld waarin voorlichting vaak beperkt, laat en/of inconsistent is. In de focusgroep met jongeren die allemaal ouder waren dan 20 jaar, konden jongeren nauwelijks lessen terughalen over seksueel geweld of datinggeweld, en benoemden ze dat taboes (bijv. in een religieuze of gesloten context) mogelijk verklaren waarom sommige scholen minder doen. Zij vragen zich af of de huidige generatie scholieren meer of andere voorlichting krijgt dan zijzelf destijds kregen. Onderwijsprofessionals herkennen dit verschil tussen scholen en contexten: de invulling hangt soms sterk samen met levensbeschouwing en school specifieke keuzes, wat volgens jongeren vraagt om duidelijke kaders zodat het niet per school heel anders ingevuld wordt. De focusgroep met jongeren van de JTF vult dit aan met het risico op ongelijkheid: wanneer scholen uitgaan van 'ouders pakken dit wel op', profiteert vooral de groep jongeren die thuis inderdaad open gesprekken voert, terwijl anderen die basis juist missen. Ook de onderwijsprofessionals geven aan dat het geen vrijwillig karakter moet hebben dat jongeren lessen of voorlichting over relaties, seks en datinggeweld op school volgen. Als dit vrijwillig is, zijn de onderwijsprofessionals bang dat juist de groep die hier thuis weinig over leert en misschien minder senang is bij het praten hierover zich juist minder snel aanmeldt. Terwijl die groep mogelijk het meeste baat heeft bij deze lessen.

5.3.2. Goede voorbeelden van voorlichting op school

Wat jongeren en professionals in de focusgroepen als 'goede voorlichting' benoemen, heeft met een aantal zaken te maken. Zo wordt meerdere keren genoemd dat het belangrijk is om vroeg te beginnen, en een doorlopende leerlijn van de basisschool naar de middelbare school te hebben: vroeg beginnen en herhalen, in plaats van één losse les. Jongeren vinden het belangrijk om al op de basisschool te beginnen met bijvoorbeeld Lentekriebels, Kanjertraining, Rots en Water, andere weerbaarheidstrainingen of andere manier leren om grenzen van de ander te lezen en respecteren. Tegelijkertijd merken deelnemers op dat er op de middelbare school weinig structurele opvolging is van deze thema's. Professionals zijn het hier grotendeels mee eens, en zouden graag passend aanbod bij ieder leerjaar zien, met verdieping naarmate de jongeren ouder worden. Daarnaast benadrukken zij het belang van overzichtelijke lesvormen: geen omvangrijke pakketten, maar compacte modules die aansluiten bij mentorlessen of bestaande vakken, en waarin niet alleen risico's centraal staan, maar ook communicatie, normen en waarden en sociale vaardigheden. Een voorbeeld komt naar boven van een vierde klas van de middelbare school waarin omgangsvormen en grenzen worden besproken, hier voegen de jongeren aan toe dat dit eigenlijk al te laat is, omdat jongeren dan al veel ervaring hebben opgedaan.

Een ander punt dat vaker benoemd wordt is dat voorlichting of educatie in interactieve werkvormen gezet zouden moeten worden: niet alleen zenden, maar ook ervaren. Jongeren geven meerdere voorbeelden van werkvormen die blijven hangen: rollenspellen, scenario's, stellingen, en oefeningen waarin leerlingen letterlijk ervaren dat grenzen verschillen (bijv. naar elkaar toe lopen en met de hand aangeven wanneer het genoeg is). Maar ook meer moderne vormen worden genoemd: VR, telefoons, sociale media-achtige formats, en korte, pakkende content die aansluit bij hoe jongeren nu informatie verwerken.

Tot slot zou goede voorlichting herkenbaar moeten zijn en een breed spectrum moeten bespreken, het zou niet alleen moeten gaan om de extreme casussen, laten zowel de jongeren als de onderwijsprofessionals in de focusgroepen weten. De 'heftige' voorbeelden over ernstig fysiek geweld bijvoorbeeld zijn duidelijk, maar dat juist die subtielere vormen van controle, continu appen, isoleren, druk zetten en naaktfoto's versturen vroeg herkend moeten worden. Daarom moeten kinderen en jongeren door voorlichting ook leren hoe de signalen er in het begin uitzien.

5.3.3. Hoe onderwijsprofessionals het gesprek met jongeren moeten voeren

Zowel jongeren als onderwijsprofessionals benadrukken dat praten over datinggeweld een hoge drempel kan hebben door schaamte en onzekerheid. Jongeren noemen als voorwaarde dat er een vertrouwensband is: leerlingen moeten zich veilig voelen en weten bij wie ze terechtkunnen. Ze geven ook aan dat ze eerder met iemand praten die 'dicht bij de doelgroep' staat; leeftijd en houding spelen mee, en slechte of ongemakkelijke uitvoering kan zelfs averechts werken (bijvoorbeeld als een docent het te persoonlijk maakt of de setting onveilig voelt).

Onderwijsprofessionals leggen vooral nadruk op niet-oordelend en steunend aansluiten: meebewegen met wat een leerling ervaart, en samen kijken wat helpt. Ze benoemen dat je als docent niet alles hoeft te weten: je kunt ook samen met een leerling betrouwbare informatie opzoeken en laten zien waar hulp te vinden is. Jongeren voegen daaraan toe dat docenten vaak actiever moeten zijn in het 'openzetten van de deur': expliciet herhalen dat leerlingen kunnen aankloppen, en laten zien welke opties er zijn, ook opties met meer afstand dan de eigen mentor (bijvoorbeeld iemand anders op school, jeugdwerker, vertrouwenspersoon). Dat maatwerk is belangrijk, juist omdat niet iedereen dezelfde ervaring met praten over relaties, geweld en seks heeft. Verder noemen onderwijsprofessionals dat mentoren weliswaar vaak de beste band met leerlingen hebben, maar dat niet iedere docent zich toegerust voelt om dit thema te bespreken. Goede scholing en de mogelijkheid om externe partijen in te zetten, zoals ervaringsdeskundigen of jongerenwerkers, worden daarom als belangrijk gezien. Tot slot benadrukken zij het belang van een duidelijke ondersteuningsstructuur op school, zodat docenten weten hoe ze moeten handelen bij zorgen en waar zij

leerlingen naartoe kunnen doorverwijzen. Jongeren vullen dit aan met de oproep om sterker aan te sluiten bij hun eigen leefwereld. Zij benadrukken de rol van vrienden, en noemen dat signalen vaak eerder gedeeld worden binnen de vriendengroep dan met volwassenen.

5.3.4. Preventie van datinggeweld volgens de deelnemers aan de focusgroepen

Volgens de deelnemers aan de focusgroepen zijn een aantal zaken nodig om datinggeweld te voorkomen. Dit gaat voornamelijk over dat jongeren moeten leren wat hun eigen grenzen zijn en hoe je de grenzen van de ander respecteert. In een van de focusgroepen met jongeren wordt expliciet gezegd dat preventie ook 'aan de plegerskant' moet zitten, en niet alleen moet leren om grenzen aan te geven. De tweede focusgroep met jongeren sluit hierbij aan en benoemt het belang van bewustwording en psycho-educatie, leren wat normaal is, en wat je meeneemt uit je jeugd en hoe dat je gedrag beïnvloedt. De onderwijsprofessionals noemen dat het belangrijk is dat er iets wordt gedaan aan de normstelling in de schoolcultuur. Zij zien dat jongeren het spannend vinden om elkaar aan te spreken, doordat ze bijvoorbeeld onzeker zijn wat anderen van hen zullen vinden. Consequenter reageren op 'grapjes' en kleine opmerkingen zouden normen kunnen doen veranderen. Jongeren herkennen dit, maar noemen ook voorbeelden waarin andere jongeren wel ingrepen bij grensoverschrijdend gedrag van een ander. Scholen zouden daarom kunnen inzetten op het bystander-gedrag van leerlingen, om voor elkaar op te komen en een veilige schoolcultuur te ontwikkelen. Onderwijsprofessionals benadrukken daarnaast dat docenten soms te lang proberen om dingen in de klas zelf op te lossen. Bij (mogelijk) strafbare feiten of onveiligheid thuis moeten andere professionals snel worden ingeschakeld en moet de meldstructuur helder zijn, geven zij aan. Jongeren sluiten daarop aan door te zeggen dat onderwijsprofessionals handelingsbekwaam moeten zijn: signalen herkennen, een goede eerste reactie kunnen geven, en weten waarheen door te verwijzen.

5.4. Samenvatting

Uit de vragenlijst blijkt dat ruim de helft van de jongeren die dating geweld meemaakten hierover sprak met iemand, vooral met een vriend(in) of de (stief)moeder. De meeste jongeren die hier met iemand over spraken, voelden zich ook gesteund. Een deel voelde zich echter niet gesteund, omdat ze het gevoel kregen niet serieus genomen te worden of de schuld te krijgen. Ruim een derde van de jongeren beëindigde de relatie na het meemaken van dating geweld, maar ook andere acties werden ondernomen zoals het online blokkeren van de ex-partner.

Verder laat de vragenlijst zien dat de meeste jongeren wel voorlichting hebben gehad op school, maar dat dit vaak eenmalig was en gericht op seksuele voorlichting. Jongeren verschillen in hoe nuttig ze het vonden; een deel vond het leerzaam en relevent terwijl een ander deel het juist te oppervlakkig of niet vernieuwend vond. Slechts een kleine groep geeft aan meer en betere voorlichting te willen, met name over respect en de impact van sociale media op relaties.

Overkoepelend laten de interviews zien dat er op meerdere niveaus mogelijkheden zijn om geweld in relaties te voorkomen. Op individueel niveau adviseren de jongeren om meer open te zijn over hun relaties naar vrienden. Vrienden kunnen advies geven, functioneren als goede voorbeelden, maar ook signaleren wanneer er mogelijk sprake is van grensoverschrijdend gedrag of geweld. Op het niveau van educatie valt volgens een deel van de geïnterviewde jongeren winst te behalen in de seksuele voorlichting, Zij geven aan dat daarin, naast de biologische aspecten, meer aandacht mag zijn voor sociale aspecten van seks en relaties. Ook zou het thema op andere manieren in de klas of op school besproken kunnen worden. Op maatschappelijk niveau adviseren sommige geïnterviewde jongeren betere samenwerking tussen instanties en bredere bespreekbaarheid van het thema geweld in relaties. Tenslotte adviseren ze om de online leefwereld van jongeren beter te benutten om hen te bereiken.

In de focusgroepen komt naar voren dat voorlichting over relaties en (online) grensoverschrijdend gedrag belangrijk is, maar dat deze vooralsnog vaak oppervlakkig blijft en niet structureel op scholen wordt gegeven. Jongeren herinneren zich weinig structurele aandacht voor onderwerpen als consent, afhankelijkheid en emotionele veiligheid; de nadruk ligt regelmatig op biologische aspecten. Daardoor landt de boodschap niet altijd, zeker als jongeren het nog niet persoonlijk relevant vinden.

Zowel jongeren als onderwijsprofessionals zien verbeterpunten wat betreft voorlichting op scholen. Jongeren pleiten voor vroegtijdige en doorlopende voorlichting, met herhaling en opbouw over de schooljaren heen. Ook willen zij meer interactieve en herkenbare werkvormen die aansluiten bij hun leefwereld. Daarnaast zou voorlichting ook moeten ingaan op positieve aspecten van relaties en laten zien hoe een gezonde relatie eruit kan zien. Tegelijkertijd zou voorlichting zich niet alleen moeten richten op extreme vormen van geweld, maar juist ook subtielere signalen van controle en grensoverschrijding. Onderwijsprofessionals sluiten hierbij aan en benadrukken dat het aanbod structureler moet worden en minder afhankelijk moet zijn van individuele scholen. Zij pleiten voor duidelijke kaders, een doorlopende leerlijn en compacte, goed inpasbare lesmodules.

Daarnaast geven jongeren aan dat een veilige sfeer en een vertrouwensband cruciaal zijn om het gesprek te voeren. Docenten moeten toegankelijk en niet-oordelend zijn en duidelijk maken waar jongeren terechtkunnen, ook buiten de eigen mentor. Onderwijsprofessionals benadrukken dat zij hierin beter ondersteund moeten worden, bijvoorbeeld door training, inzet van externe experts en een duidelijke ondersteunings- en meldstructuur.

Voor effectieve preventie vinden jongeren het belangrijk dat er niet alleen aandacht is voor het aangeven van grenzen, maar ook voor gedrag van plegers, groepsnormen en het aanspreken van elkaar. Onderwijsprofessionals vullen dit aan met het belang van normstelling binnen de schoolcultuur en het tijdig inschakelen van andere professionals bij signalen van onveiligheid. Tot slot benadrukken beide groepen dat ook ouders een rol spelen, maar dat school essentieel blijft om alle jongeren te bereiken.

6 Conclusie en discussie

Romantische relaties spelen een belangrijke rol in het leven van jongeren en hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Europees onderzoek laat zien dat ongeveer de helft van de jongeren te maken krijgt met datinggeweld. Het eerste doel van het huidige onderzoek was daarom om zicht te krijgen op de ervaringen van jongeren in Nederland met geweld in hun romantische relaties, hoe vaak geweld voorkomt en wat het verband is met ingrijpende jeugdervaringen, zoals kindermishandeling. Het tweede doel was om te inventariseren wat goede preventiestrategieën zijn of wat jongeren missen bij hulp en ondersteuning.

De bevindingen van dit onderzoek zijn gebaseerd op vragenlijsten onder 140 scholieren, diepte-interviews met 24 jongeren en focusgroepen, waarvan twee met jongeren en één met onderwijsprofessionals. Hieronder geven we eerst de belangrijkste inzichten uit het onderzoek (6.1), waarbij we in paragraaf 6.1.1 tot en met 6.1.4 een antwoord op onderstaande vier onderzoeksvragen geven. De eerste onderzoeksvraag gaat over hoe jongeren in het algemeen aankijken tegen relaties en over hun eigen ervaringen met romantische relaties. Met deze vraag willen we recht doen aan de verhalen van alle jongeren die we hebben gesproken, omdat we niet alleen met jongeren over gewelddadige relaties hebben gesproken. Ook geeft dit context aan de romantische relaties die jongeren hebben. In 6.2 reflecteren we op het onderzoek. Tot slot sluiten we dit hoofdstuk in paragraaf 6.3 af met implicaties voor beleid en praktijk en geven we vijf aanbevelingen.

1. Wat denken jongeren over romantische relaties en wat zijn de ervaringen van jongeren met romantische relaties?
2. In hoeverre hebben jongeren te maken met geweld in hun romantische relaties en hoe ziet het geweld eruit (psychisch, fysiek, controlerend en seksueel)?
3. Wat is de rol van eerdere ingrijpende jeugdervaringen van jongeren bij het vormen van romantische relaties? Welke patronen zien we bij jongeren die te maken krijgen met dating geweld en waarin verschilt dit met jongeren die niet te maken krijgen met dating geweld in hun relaties?
4. Wat is belangrijk om dating geweld onder jongeren te voorkomen en welke mogelijkheden voor preventie zijn er?

6.1. Belangrijkste inzichten uit het onderzoek

Dit onderzoek laat zien dat datinggeweld onder jongeren meer omvat dan fysieke of seksuele vormen van geweld. Juist psychisch geweld, controlerend gedrag en online grensoverschrijdend gedrag spelen een belangrijke rol. Deze vormen worden door jongeren niet altijd direct als problematisch herkend, zeker niet wanneer ze geleidelijk ontstaan of worden geïnterpreteerd als jaloezie, betrokkenheid of zorg.

Een tweede belangrijk inzicht is dat datinggeweld niet los gezien kan worden van eerdere ervaringen van jongeren. Ervaringen in het gezin, eerdere relaties en andere ingrijpende gebeurtenissen beïnvloeden hoe jongeren kijken naar vertrouwen, grenzen, autonomie, conflict en wederkerigheid. Voor sommige jongeren vormen eerdere onveilige of instabiele ervaringen een referentiekader waardoor grensoverschrijdend gedrag minder snel wordt herkend.

Daarnaast komt uit het onderzoek naar voren dat jongeren behoefte hebben aan meer relationele vorming. Voorlichting richt zich vaak op seksualiteit, risico's en weerbaarheid, terwijl jongeren ook willen leren over gezonde relaties, communicatie, consent, grenzen, online gedrag en het omgaan met conflicten.

De bevindingen maken daarmee duidelijk dat preventie van datinggeweld vraagt om een brede aanpak: niet alleen gericht op individuele jongeren, maar ook op de sociale context waarin zij relaties aangaan en betekenis geven aan gedrag. Hieronder geven we antwoord op de vier hoofdvragen van het onderzoek.

6.1.1. Opvattingen en ervaringen van jongeren met romantische relaties

De interviews met jongeren laten zien dat jongeren een goede balans tussen verbondenheid en autonomie belangrijk vinden in relaties, waarbij partners gelijkwaardig zijn en de communicatie open en eerlijk is. Verbondenheid gaat voor jongeren over plezier hebben, elkaar vertrouwen, steun ervaren en je veilig voelen in de relatie, zowel fysiek als emotioneel. Autonomie betekent dat jongeren zichzelf kunnen zijn en ruimte hebben voor eigen vrienden, interesses en keuzes. De meeste geïnterviewde jongeren hadden in ieder geval één positieve en fijne ervaring met romantische relaties, meestal bij hun laatste relatie. Fijne relaties worden gekenmerkt door bovengenoemde aspecten die jongeren in het algemeen dus ook belangrijk vinden in een relatie. Een deel van de jongeren heeft naast fijne ervaringen ook minder fijne ervaringen of zelfs nare ervaringen gehad in een relatie, vanwege verschillende vormen van geweld of een gebrek aan emotionele

verbintenis. Ondanks dat een relatie overwegend fijn of naar kan zijn geweest, benoemen jongeren wel in elke relatie aspecten die ze als positief of negatief bestempelen.

Als het gaat om grensoverschrijdend gedrag, maken jongeren onderscheid tussen fysiek geweld en psychisch, verbaal of emotioneel geweld. Fysiek geweld wordt door vrijwel alle jongeren als grensoverschrijdend gezien. Bij verbaal en emotioneel geweld zijn jongeren voorzichtiger in hun beoordeling: zij wegen daarbij onder meer de intentie, frequentie en context mee. Of bepaald gedrag als grensoverschrijdend wordt gezien hangt bovendien samen met het referentiekader van jongeren en met eerdere levenservaringen. Huidig onderzoek laat zien dat grenzen subjectief en niet altijd eenduidig zijn wanneer jongeren zelf in een relatie zitten. Gedrag zoals kleineren, vernederen, manipuleren en gaslighting wordt door jongeren wel genoemd als ongezond of gewelddadig, maar tegelijkertijd wordt dit gedrag vaak op het moment zelf niet als problematisch herkend, maar pas later, bijvoorbeeld na reflectie of nadat er afstand is ontstaan tot de relatie.

Ook bij controlerend gedrag is de grens niet altijd duidelijk. Jongeren zien controle vaak als ongezond of grensoverschrijdend, bijvoorbeeld wanneer een partner wil bepalen met wie iemand omgaat, waar iemand is of hoe snel iemand moet reageren. Vertrouwen is ook een van de basisprincipes volgens jongeren. Tegelijkertijd vinden sommige jongeren, vaak vanuit wantrouwen of onzekerheid, het in een relatie normaal of zelfs wenselijk om elkaar goed op de hoogte te houden, snel te reageren of te weten waar de ander is. Wat voor de ene jongere voelt als betrokkenheid en rekening houden met elkaar, kan voor een ander — of in een andere situatie — als controle worden ervaren. Dit laat zien dat de grens tussen betrokkenheid en controle dun en subjectief kan zijn.

Meningsverschillen en discussies horen volgens jongeren ook bij een gezonde relatie, zolang deze respectvol en constructief verlopen en niet escaleren. Ruzies en conflicten worden grensoverschrijdend wanneer er sprake is van fysieke agressie of emotioneel geweld zoals vernederen, manipulatie of gaslighting. Milde conflicten gaan volgens jongeren vaak over praktische zaken, terwijl conflicten die escaleren vaker voortkomen uit verschillen in verwachtingen, communicatieproblemen en diepere thema’s zoals vertrouwen en behoefte aan nabijheid of vrijheid. Factoren als onduidelijkheid, middelengebruik en digitale communicatie kunnen conflicten ook versterken. En onuitgesproken spanningen en verschillende communicatiebehoeften zorgen vaak voor herhaling van conflicten.

Hoe jongeren dus in het algemeen over relaties denken en hun eigen romantische relatie (terugkijkend) ervaren, wordt sterk gevormd door eerdere ervaringen in hun leven. Daarbij gaat het niet alleen om eerdere relaties, maar ook om ervaringen in de jeugd, zoals hoe jongeren de relatie tussen ouders hebben ervaren en hoe hun eigen band met ouders was. En ook ervaringen van vrienden met romantische relaties en beelden op sociale media spelen een rol in wat jongeren belangrijk, gezond of juist grensoverschrijdend vinden in een relatie. Tegelijkertijd zien jongeren relaties ook als een leerproces: gaandeweg leren zij beter communiceren, grenzen herkennen, hun eigen behoeften beter begrijpen en reflecteren op hun eigen gedrag. Zelfinzicht en empathie worden daarbij gezien als belangrijke voorwaarden voor een gezonde relatie. Romantische relaties zijn voor jongeren daarmee niet alleen een bron van verbinding, maar ook een context waarin zij leren wat vertrouwen, grenzen, communicatie en autonomie voor hen betekenen.

6.1.2. Geweld in de romantische relaties van jongeren

Het onderzoek laat zien dat datinggeweld onder jongeren relatief vaak voorkomt en verschillende vormen aanneemt. De vragenlijstdata laten zien dat van de 61 jongeren die ooit een relatie hebben gehad, ongeveer twee derde een vorm van datinggeweld rapporteerde gedurende of na een romantische relatie. En bij de geïnterviewde jongeren vertelde ongeveer de helft over geweld in minimaal één relatie. Het gaat hierbij niet alleen om fysieke of seksuele vormen van geweld, maar juist ook om psychisch, emotioneel en (online) controlerend gedrag. Ondanks de kleine onderzoeksgroep is het belangrijk deze cijfers serieus te nemen, mede omdat de uitkomsten van het huidige onderzoek zeer vergelijkbaar zijn met Europees onderzoek in zes landen waarin dezelfde vragenlijst is gebruikt. Alleen online emotioneel geweld ligt in het huidige onderzoek hoger, mogelijk door de toegenomen rol van sociale media in het leven van jongeren.

Online emotioneel geweld kwam in de vragenlijst het vaakst naar voren: ruim de helft van de jongeren met relatie-ervaring kreeg hiermee te maken. Zij rapporteerden dit allemaal als slachtoffer, en twee derde gaf aan dit ook zelf naar een partner te hebben gedaan. Het ging hier bijvoorbeeld om gemene berichten sturen via sociale media of online plaatsen zodat anderen dit konden zien, maar ook om online controleren waar iemand is of iemand in de gaten houden via sociale media. Uit de interviews bleek dat online ruzies volgens jongeren ook vaker escaleerden, omdat digitale communicatie vaker leidt tot misverstanden. Ook een verschil in verwachtingen rondom het wel of niet laten weten waar en met wie je bent of hoe vaak of snel je reageert, zorgt sneller voor escalatie als jongeren niet bij elkaar zijn.

Face-to-face psychisch en/of fysiek geweld kwam bij ruim een derde van de jongeren in de vragenlijst met relatie-ervaring voor. Psychisch geweld bestond onder meer uit beledigen, kleineren, uitschelden, manipuleren, iemand laten twijfelen aan zichzelf of denigrerende opmerkingen maken. Fysiek geweld varieerde van duwen, vastgrijpen of slaan tot ernstiger vormen zoals schoppen, wurgen of slaan met een voorwerp.

Seksueel geweld komt minder vaak voor dan online en psychisch geweld, maar is nog steeds substantieel: ongeveer een vijfde van de jongeren rapporteert psychische of fysieke druk om seksuele handelingen te verrichten of seks te hebben. Uit de interviews blijkt dat enkele jongeren, terugkijkend op hun relaties, het gevoel hadden dat ze te maken hebben gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag in hun relatie; ze wilden eigenlijk geen seks hebben, maar vanwege druk vanuit de partner, angst om de relatie te verliezen of schuldgevoel gingen ze toch hun grens over.

Ook na het beëindigen van een relatie kan geweld doorgaan; ongeveer een kwart van de jongeren met een beëindigde relatie rapporteert geweld na de relatie, zoals herhaald contact zoeken, online stalking, bedreiging of fysieke incidenten. Een deel van de geïnterviewde jongeren gaf aan contact te houden na de relatie. Dit contact werd niet per se als negatief ervaren. Bij enkele jongeren kwam in het gesprek wel naar voren dat ook na het beëindigen van de relatie nog een aantal fysieke incidenten zijn geweest.

De verschillende vormen van geweld die jongeren meemaken lopen uiteen in aard en ernst, en ook de geweldsdynamiek verschilt. Uit de interviews bleek dat het kon gaan om een relatie waarbij conflicten eenmalig zijn geëscaleerd, waarbij jongeren de relatie verder vaak als goed omschreven, terwijl bij anderen het geweld structureel van aard was of zij de relatie omschreven als toxisch. Daarbij was ook sprake van denigrerende opmerkingen, manipulatie of het dreigen met zelfmoord door de partner als ze de relatie zouden beëindigen. Het onderzoek laat ook zien dat geweld zowel eenzijdig als wederkerig kan zijn. Alle jongeren die geweld rapporteerden, gaven aan slachtoffer te zijn geweest, maar een deel gaf ook aan zelf geweld te hebben gepleegd (behalve seksueel geweld). Dat wijst erop dat in sommige relaties sprake is van wederkerige escalatie. Zo blijkt uit de interviews dat conflicten kunnen escaleren en dat geweld van beide kanten kan komen als bijvoorbeeld sprake is van middelengebruik of digitale miscommunicatie. Tegelijkertijd laten de interviews ook zien dat er relaties zijn waarin geweld structureler is en samenhangt met machtsongelijkheid, manipulatie, controle, isolatie of (seksuele) druk. Dit laat zien dat bij jongeren sprake kan zijn van geweld vanuit onmacht, maar ook van geweld vanuit machtsongelijkheid.

Zoals eerder benoemd herkennen jongeren geweld in hun eigen relaties niet altijd direct als zodanig, en worden vormen zoals manipulatie, gaslighting, kleineren, voortdurende controle of seksuele druk soms pas achteraf als grensoverschrijdend geduid. De grens tussen betrokkenheid en controle blijkt daarbij bijzonder dun: gedrag zoals snel willen weten waar de ander is, veel appen of online beschikbaarheid verwachten kan door sommige jongeren worden ervaren als betrokkenheid, terwijl het voor anderen of in andere situaties controlerend en benauwend is. Daarnaast blijkt uit de vragenlijst dat face-to-face geweld meestal thuis plaatsvindt (bij hun partner of henzelf) of op straat, maar niet op school zoals Europees onderzoek uitwees (Barter et al., 2017). Jongeren in de focusgroepen vonden het juist logisch dat school geen plek was waar geweld plaatsvindt. Zo werd aangegeven dat jongeren tegenwoordig juist vaak relaties buiten school hebben en dat een partner meenemen of betrekken bij de vriendengroep spanning kan opleveren door sociale controle, groepsvorming en negatieve reacties. Dit kan er mogelijk voor zorgen dat geweld in relaties van jongeren minder zichtbaar is, omdat het gescheiden werelden zijn.

6.1.3. Rol van jeugdervaringen bij het vormen van romantische relaties

De bevindingen laten zien dat eerdere jeugdervaringen een belangrijke rol spelen in hoe jongeren romantische relaties aangaan, beleven en beoordelen. Ze vormen een belangrijk referentiekader voor wat jongeren als normaal, gezond of grensoverschrijdend ervaren in relaties en hoe jongeren verwachtingen vormen en omgaan met thema's als vertrouwen, conflict, grenzen en communicatie.

In huidig onderzoek kreeg een groot deel van de jongeren te maken met ingrijpende jeugdervaringen. Zo heeft ongeveer 80 procent van de 140 jongeren die de vragenlijst invulden, minimaal één ingrijpende jeugdervaring meegemaakt, zoals gescheiden ouders, het overlijden van een ouder, pesten, agressie vanuit vrienden of geweld thuis. Ruim een derde heeft geweld thuis meegemaakt; vaak waren jongeren zowel getuige als slachtoffer van dit geweld. Bijna de helft van de jongeren rapporteerde vier of meer ingrijpende jeugdervaringen. Jongeren met vier of meer van deze ervaringen lijken vaker datinggeweld mee te maken, al moeten deze bevindingen vanwege de kleine aantallen voorzichtig worden geïnterpreteerd.

De gesprekken met jongeren maakten duidelijk waarom bepaalde patronen in relaties ontstaan, welke mechanismen een rol spelen en waarom grensoverschrijdend gedrag niet altijd direct wordt herkend of voorkomen. Zo beschrijven jongeren die opgroeiden in gezinnen met conflicten, emotionele afwezigheid, geweld of instabiliteit, vaker dat zij in relaties moeite hebben met het herkennen en aangeven van grenzen, of dat bepaalde dynamieken voor hen 'normaal' zijn geworden. Bijvoorbeeld jongeren die thuis manipulatie, schreeuwen of geweld meemaakten, geven aan dat dit hun referentiekader vormt voor wat zij in eerste instantie accepteren of verwachten in relaties.

Jongeren die juist een fijne thuissituatie hebben gehad en een goede band met beide ouders, zien dit als een referentiekader en vertellen ook met name over fijne ervaringen in hun relatie(s).

Niet alleen geweld thuis heeft impact op het referentiekader van jongeren. Ook andere ingrijpende ervaringen, zoals scheidingen, verwaarlozing, ziekte, verlies of eerdere (romantische) relaties waarin sprake was van onveiligheid, werken door. Deze ervaringen beïnvloeden hoe jongeren zich hechten, omgaan met nabijheid en spanning, en hoe zij reageren op conflicten. Zo beschrijven sommigen dat zij conflict vermijdend worden, zich snel aanpassen of juist extra alert zijn op signalen van afwijzing of dreiging. Tegelijkertijd laten de interviews zien dat eerdere negatieve ervaringen niet statisch doorwerken en niet automatisch leiden tot datinggeweld. Jongeren kunnen door reflectie, therapie, steun of nieuwe ervaringen beter leren herkennen wat voor hen niet gezond voelt en welke patronen zij niet willen herhalen. In dat leerproces spelen het benoemen van gevoelens, open communicatie, luisteren naar de ander en het leren stellen van grenzen een centrale rol. Daarmee laten de bevindingen zien dat datinggeweld niet los kan worden begrepen van de bredere levenscontext van jongeren, maar ook dat jongeren kunnen leren, herstellen en gezondere relatiepatronen kunnen ontwikkelen.

6.1.4. Mogelijkheden voor preventie van dating geweld

Preventie van datinggeweld vraagt volgens de jongeren en onderwijsprofessionals die we spraken om een brede, vroegtijdige en structurele aanpak die jongeren niet alleen leert wat geweld is, maar vooral ook wat gezonde relaties zijn. Het onderzoek laat namelijk zien dat jongeren grensoverschrijdend gedrag niet altijd direct herkennen, zeker niet wanneer het gaat om subtielere vormen zoals controle, manipulatie, online druk of seksuele druk binnen een relatie. Daarom moet preventie niet alleen gericht zijn op ernstige of zichtbare vormen van geweld, maar juist ook op alledaagse relationele dynamieken, zoals communicatie, vertrouwen, autonomie, consent, grenzen, wederkerigheid en emotionele veiligheid. Daarbij is het volgens jongeren belangrijk dat niet alleen geleerd wordt eigen grenzen te herkennen en aan te geven, maar ook de grenzen van anderen te respecteren, verantwoordelijkheid te nemen voor eigen gedrag en elkaar aan te spreken op grensoverschrijdend gedrag. Preventie richt zich daarmee niet alleen op potentiële slachtoffers, maar ook op gedrag van plegers, groepsnormen en bystander-gedrag.

De bevindingen laten ook zien dat jongeren datinggeweld vooral bespreken met mensen dicht bij hen. Ruim de helft van de jongeren die datinggeweld meemaakten, sprak hierover met iemand, meestal met een vriend(in) of de (stief)moeder. Voor veel jongeren bood dit steun, maar een deel voelde zich niet serieus genomen of kreeg de schuld. Ook valt op dat niet alle jongeren hun ervaringen als ‘ernstig’ labelen, zelfs wanneer zij wel vormen van geweld rapporteren. Dit benadrukt het belang van een sociale omgeving die signalen herkent, jongeren serieus neemt en hen helpt grensoverschrijdend gedrag te duiden. Vrienden spelen hierin een belangrijke rol: zij kunnen ervaringen bespreekbaar maken, steun bieden en signaleren wanneer een relatie ongezond of onveilig wordt. Tegelijkertijd vraagt dit om bredere bewustwording, zodat jongeren niet afhankelijk zijn van toevallige steun of van het referentiekader binnen hun directe omgeving.

School is volgens de gesproken jongeren een cruciale preventieve plek, juist omdat niet alle jongeren thuis open gesprekken voeren over relaties, seks en grenzen. De vragenlijst laat zien dat de meeste jongeren op school wel enige vorm van voorlichting krijgen, maar dat deze vaak beperkt blijft tot eenmalige lessen en sterk gericht is op seksuele en biologische aspecten. De waardering hiervan loopt uiteen: sommige jongeren vinden de informatie nuttig en leerzaam, terwijl anderen deze te oppervlakkig, algemeen of weinig relevant vinden. Vanuit de focusgroepen wordt aangegeven dat gemerkt wordt dat met name jongeren die zelf iets hebben meegemaakt, thuis of in hun relatie, voorlichting nuttig vinden terwijl andere jongeren vaak lacherig of ongeïnteresseerd zijn. Dit laat zien dat de behoeftes van jongeren kunnen verschillen en daar aandacht voor moet zijn. Echter wordt ook gezien dat voorlichting nu vaak te beperkt, te laat en onvoldoende structureel wordt aangeboden en is er behoefte aan een doorlopende leerlijn, vanaf de basisschool en door de middelbare school heen, waarin thema’s passend bij de leeftijd worden herhaald en verdiept. Dit kan er ook toe bijdragen dat voorlichting normaler wordt gevonden en jongeren er serieuzer op reageren en minder ongemakkelijk van worden.

Effectieve preventie moet bovendien interactief, concreet en herkenbaar zijn. Jongeren hebben weinig aan abstracte boodschappen als ‘geef je grenzen aan’ als niet duidelijk wordt hoe dat eruitziet in appcontact, jaloezie, groepsdruk, verliefdheid, seksuele situaties of angst om iemand kwijt te raken. Jongeren pleiten daarom voor werkvormen die aansluiten bij hun leefwereld, zoals scenario’s, rollenspellen, gesprekken aan de hand van herkenbare voorbeelden, peer educators, ervaringsverhalen en online formats. Daarbij zou voorlichting niet alleen moeten ingaan op risico’s en extreme vormen van geweld, maar juist ook op subtiele signalen van controle en grensoverschrijding én op positieve voorbeelden van gezonde relaties. Zo leren jongeren niet alleen wat niet acceptabel is, maar ook hoe respectvolle, gelijkwaardige en veilige relaties eruit kunnen zien.

Onderwijsprofessionals sluiten hierbij aan en benadrukken dat voorlichting minder vrijblijvend en minder afhankelijk van individuele scholen moet zijn. Hierbij zouden duidelijke kaders, doorlopende leerlijnen en praktische, goed inpasbare lesmodules helpend zijn. Daarnaast benadrukken zowel jongeren als professionals het belang van een veilige schoolomgeving, waarin docenten toegankelijk en niet-oordelend zijn en jongeren weten waar zij terechtkunnen, ook buiten de eigen

mentor. Professionals geven aan dat zij hierin beter ondersteund moeten worden, bijvoorbeeld via training, maar ook het betrekken van externe expertise. Preventie vraagt daarmee niet alleen om betere lessen, maar ook om normstelling binnen de schoolcultuur en om handelingsbekwame professionals die signalen herkennen, adequaat reageren en tijdig andere professionals kunnen inschakelen bij onveiligheid.

Tot slot vraagt preventie volgens jongeren en onderwijsprofessionals om inzet op meerdere niveaus. Ouders, vrienden, sportverenigingen, jeugdzorg, scholen en online platforms kunnen allemaal bijdragen aan het bespreekbaar maken van gezonde en ongezonde relaties. Ouders spelen een belangrijke rol, maar school blijft essentieel om alle jongeren te bereiken, juist ook jongeren die thuis minder ondersteuning krijgen. De online leefwereld van jongeren biedt daarnaast kansen om hen met betrouwbare informatie te bereiken. Daarmee wordt preventie van datinggeweld niet alleen een kwestie van individuele weerbaarheid, maar ook van het versterken van sociale normen, steunstructuren en gezamenlijke verantwoordelijkheid rond gezonde, veilige en gelijkwaardige relaties.

6.2. Reflectie op de bevindingen

De resultaten van dit onderzoek moeten worden gelezen in het licht van de gekozen onderzoeksopzet. De respons op de vragenlijst was beperkt, waardoor terughoudendheid nodig is bij het generaliseren van percentages naar alle jongeren. Ook heeft een groot deel van de jongeren die de vragenlijst invulde te maken (gehad) met ingrijpende jeugdervaringen. Dit kan erop wijzen dat de onderzoeksgroep uit een specifieke groep jongeren bestaat, waardoor de bevindingen niet volledig representatief zijn voor alle jongeren in Nederland. De meerwaarde van het onderzoek ligt vooral in de combinatie van surveygegevens met rijke kwalitatieve interviews, waarin zichtbaar wordt hoe jongeren zelf betekenis geven aan relaties, grenzen en geweld.

De interviews laten zien dat de grens tussen gezonde betrokkenheid en controlerend gedrag in de praktijk niet altijd duidelijk is. Begrippen als vertrouwen, autonomie, jaloezie, loyaliteit en zorg krijgen betekenis binnen concrete relaties en sociale contexten. Daardoor herkennen jongeren grensoverschrijdend gedrag soms pas laat, of duiden zij dit gedrag niet meteen als geweld.

Een belangrijke opbrengst van dit onderzoek is dat het datinggeweld plaatst binnen de bredere relationele ontwikkeling van jongeren. Relaties worden gevormd door ervaringen thuis, eerdere relaties, normen in de vriendengroep, online interacties en beschikbare steun. Preventie vraagt daarom niet alleen om informatieoverdracht, maar ook om het versterken van relationele vaardigheden, reflectie op normen en laagdrempelige steun wanneer jongeren twijfelen of grenzen worden overschreden.

6.3. Implicaties voor beleid en praktijk

De kernconclusie is dat geweld in de romantische relaties van jongeren vaak voorkomt, terwijl zij dit – met name psychisch geweld – veelal niet als zodanig herkennen. Datinggeweld onder jongeren is niet alleen een kwestie van individuele weerbaarheid, maar van relatievorming, eerdere levenservaringen en sociale normen. Juist omdat jongeren grensoverschrijdend gedrag vaak pas achteraf herkennen, is vroegtijdige, structurele en herkenbare preventie nodig die laat zien wat gezonde relaties zijn én hoe subtiele vormen van geweld eruitzien.

De resultaten laten zien dat datinggeweld niet uitsluitend een onderwijsvraagstuk of een hulpverleningsvraagstuk is. Preventie vraagt om een samenhangende aanpak waarin onderwijs, gemeenten, jeugdhulp, jongerenwerk, ouders en andere opvoedcontexten elkaar versterken. Scholen kunnen een belangrijke plek zijn voor relationele vorming, maar jongeren hebben ook buiten school steun, normstelling en herkenbare informatie nodig.

Voor beleid en praktijk betekent dit dat aandacht voor datinggeweld structureel verbonden moet worden met bredere thema's als gezonde relaties, mentale gezondheid, online veiligheid, consent, weerbaarheid en het bespreekbaar maken van ingrijpende jeugdervaringen. De aanbevelingen in dit rapport richten zich daarom niet alleen op signalering achteraf, maar vooral op vroegtijdige preventie en het versterken van beschermende factoren.

6.3.1. Aanbevelingen

Vanuit het onderzoek doen wij de volgende vijf aanbevelingen.

Organiseer preventie van datinggeweld onder jongeren vroegtijdig en structureel. Het huidige onderzoek laat zien dat scholen een centrale rol spelen bij preventie, omdat zij alle jongeren kunnen bereiken, ook jongeren die thuis weinig steun of openheid ervaren rond relaties, seks en grenzen. Belangrijk is dat preventie vroeg begint en structureel wordt ingebed in het onderwijs; vanaf de basisschool tot en met het voortgezet onderwijs en mbo. Het moet dus om een leerlijn gaan en niet om allerlei losse, eenmalige lessen. Onderwijsprofessionals en scholen moeten daarvoor beter worden toegerust met training, praktische lesmodules, duidelijke kaders voor de inhoud en vorm van de voorlichting, en een heldere ondersteunings- en meldstructuur.

Maak zichtbaar dat veel jongeren te maken krijgen met geweld. Huidig onderzoek laat zien dat in Nederland, net als in andere landen, geweld in de romantische relaties van jongeren vaak voorkomt. Het is belangrijk dat zowel beleid als praktijk dit inzicht krijgt en er aandacht komt voor dating geweld. Daarbij moet aandacht zijn voor de verschillende vormen van geweld, zowel face-to-face als online, maar ook de ernst en aard van het geweld en de geweldsdynamiek. Zo kan er sprake zijn van incidenteel geweld, maar ook van structureel geweld. Het geweld kan tweezijdig zijn, maar ook eenzijdig. En het kan gaan om geweld vanuit onmacht versterkt door bijvoorbeeld alcoholgebruik, maar ook om geweld vanuit macht en controle.

Verbreed de onderwerpen van voorlichting. Voorlichting is nu vaak gericht op het biologische aspect van seks, terwijl het juist belangrijk is dat jongeren leren over het vormgeven van gezonde relaties met aandacht voor bijvoorbeeld communicatie, vertrouwen, autonomie, consent, wederkerigheid en emotionele veiligheid. Daarnaast moet het ook gaan om het herkennen van geweld, waarbij expliciete aandacht nodig is voor minder zichtbare en 'subtielere' vormen van geweld én online geweld, zoals controle, manipulatie, seksuele druk en het continu online beschikbaar kunnen zijn. Het onderzoek laat namelijk zien dat online geweld veel voorkomt, maar ook dat het een dunne lijn is wanneer jongeren veel contact als grensoverschrijdend zien of juist prettig vinden in hun relatie en wat daarachter ligt. Soms voelt het voor jongeren alsof ze vanuit betrokkenheid willen weten waar hun partner is en met wie, maar dit kan ook richting controlerend gedrag gaan en voor de andere partner niet prettig voelen.

Voorlichting moet interactief, concreet en herkenbaar zijn. Het is belangrijk dat voorlichting aansluit bij de leefwereld van jongeren. Dat betekent enerzijds werken met positieve voorbeelden van gezonde relaties; anderzijds kan het helpen om bijvoorbeeld ervaringsdeskundigen hun verhaal te laten vertellen, zodat dit herkenbaar is voor jongeren. Ook kan het tonen van cijfers over hoe vaak datinggeweld voorkomt helpen om concreet te maken om hoeveel jongeren het gaat en dat jongeren dus niet de enige zijn als ze het hebben meegemaakt. Bovendien geven jongeren aan dat voorlichting interactief moet zijn en dat het kan helpen om situaties te bespreken waarin twijfel bestaat: wanneer is veel appen betrokkenheid en wanneer controle? Wanneer is ruzie nog horend bij een 'gezonde' relatie en wanneer wordt het emotioneel geweld? Zulke herkenbare dilemma's helpen jongeren hun eigen referentiekader te ontwikkelen. Benut bij voorlichting ook de online-wereld, zoals sociale media of virtual reality.

Onderzoek wat écht werkt voor jongeren. Huidig onderzoek laat zien dat jongeren de huidige voorlichting wisselend waarderen. Scholen kunnen zelf kiezen wat ze op dit onderwerp doen en welke lespakketten of methode ze gebruiken, of zelf iets ontwikkelen. Daarom zou het helpend zijn om onderzoek te doen naar wat écht aansluit bij jongeren en welke methoden effectief zijn. Hiermee kan meer richting gegeven worden aan scholen wat ze aan voorlichting moeten doen en welke methodes ze daarvoor kunnen gebruiken.

Referenties

Adamczyk, K., & Metts, S. (2014). The Factor Structure of the Polish-Language Version of the Romantic Beliefs Scale. *University Of Zagreb University Computing Centre (SRCE)*. http://hrcak.srce.hr/125090

Barter, C., Stanley, N., Wood, M., Lanau, A., Aghtaie, N., Larkins, C., & Øverlien, C. (2017). Young people's online and face-to-face experiences of interpersonal violence and abuse and their subjective impact across five European countries. *Psychology of Violence, 7(3), 375–384.* https://doi.org/10.1037/vio0000096

Dardis CM, Dixon KJ, Edwards KM, Turchik JA. An examination of the factors related to dating violence perpetration among young men and women and associated theoretical explanations: a review of the literature*. Trauma Violence Abuse*. 2015 Apr;16(2):136-52. doi: 10.1177/1524838013517559

Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology, 60*, 631–652. doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163459

Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., Mccormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, *24*, 162-184. https://doi.org/10.1111/pere.12175

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International journal of environmental research and public health*, *16*, 2415. DOI:10.3390/ijerph16132415

Hébert M, Daspe MÈ, Lapierre A, Godbout N, Blais M, Fernet M, Lavoie F. A Meta-Analysis of Risk and Protective Factors for Dating Violence Victimization: The Role of Family and Peer Interpersonal Context. Trauma Violence Abuse. 2019 Oct;20(4):574-590. doi: 10.1177/1524838017725336

Hellevik P, Øverlien C. Teenage intimate partner violence: Factors associated with victimization among Norwegian youths. Scand J Public Health. 2016 Nov;44(7):702-708. doi: 10.1177/1403494816657264

Isotalo, A. (2023.) Väkivalta nuorten seurustelusuhteissa. Kyselytutkimuksen tuloksia. [Violence in Young People's Intimate Relationships. Survey Results.] Tampere University. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2936-5

Ivanova (2012). From parents to partners. The impact of family on romantic relationships in adolescence and emerging adulthood.

Kansky, J., Allen, J. P., & Diener, E. (2019). The young adult love lives of happy teenagers: The role of adolescent affect in adult romantic relationship functioning. *Journal of research in personality*, *80*, 1-9. doi.org/10.1016/j.jrp.2019.03.006

Lünnemann, M. (2023). From harm to hope: Unraveling the intergenerational transmission of family violence. [Doctoral thesis, Erasmus University Rotterdam].

STIR (2015). Briefing Paper 2: Incidence Rates and Impact of Experiencing Interpersonal Violence and Abuse in Young People's Relationships. Geraadpleegd via https://cesie.org/media/Briefing-Paper-2_ENG.pdf

Rombouts, M., Morren, K., van Dorsselaer, S., Tuithof, M., & Monshouwer, K. (2023) Peilstationsonderzoek Scholieren. Digitale media en gokken. Trimbos Instituut, Utrecht.

Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K., & Price, S. A. (2017). "They'll always find a way to get to you": Technology use in adolescent romantic relationships and its role in dating violence and abuse. *Journal of interpersonal violence, 32(14), 2083-2117.*

Schellingerhout, R., & Ramakers, C. (2017). *Scholierenonderzoek kindermishandeling 2016. Radbout Universiteit, Nijmegen.*

Bijlage: Methodologische verantwoording

Hieronder beschrijven we eerst hoe het vragenlijst onderzoek eruit heeft gezien, daarna geven we aan hoe de interviews zijn opgezet en uitgevoerd en tot slot beschrijven we de uitvoering van de focusgroepen.

Vragenlijst onderzoek

Doel van het kwantitatieve onderzoek was om inzicht te krijgen in het aantal jongeren dat te maken krijgt met online en offline dating geweld, de aard en context van het geweld en de rol van ingrijpende jeugdervaringen. Om te kunnen vergelijken met cijfers uit andere Europese landen, sloot het kwantitatieve deel van het onderzoek aan bij het Europese STIR-onderzoek en bestond daarom uit een vragenlijst die is afgenomen onder scholieren en studenten tussen de 14 en 17 jaar. Dit is namelijk ook de leeftijd die het STIR-onderzoek hanteert. Dus om een vergelijking te kunnen maken, hebben wij deze leeftijdscategorie ook aangehouden.

STIR-onderzoek

Van 2013 tot 2015 is in vijf Europese landen het Europese STIR-onderzoek uitgevoerd. Dit onderzoek richtte zich op dating geweld onder jongeren en is uitgevoerd in: Engeland, Noorwegen, Italië, Bulgarije en Cyprus. Later is de studie herhaald in Finland. Het onderzoek richtte zich op het begrijpen van de ervaringen van jongeren met dating geweld en hoe zowel online als offline interacties van jongeren invloed hebben op geweld in romantische relaties. Aanleiding hiervoor was dat in onderzoeken vooral de nadruk gelegd werd op geweld in relaties van volwassenen (partnergeweld) en nog veel onbekend was over hoe dating geweld bij jongeren eruitziet. Voor meer informatie, zie hun website: https://cesie.org/en/project/stir//.

Vragenlijst

De vragenlijst van het STIR-onderzoek is vertaald naar het Nederlands en door iemand anders weer terugvertaald naar het Engels om te checken of de vertaling klopte. Daarnaast zijn vragen toegevoegd over ingrijpende jeugdervaringen, gezien dat bij huidig onderzoek een belangrijke vraag is. Ook zijn vragen toegevoegd over relationele voorlichting. Zowel enkele jongeren van de JTF als van Augeo Foundation hebben meegekeken met de vragenlijst.

In de vragenlijst werd eerst in het algemeen gevraagd naar het liefdesleven van jongeren en ervaring met romantische relaties. Daarna werd gevraagd naar verschillende vormen van dating geweld: psychisch en fysiek face-to-face geweld, online emotioneel geweld, seksueel geweld en geweld na de relatie. Zie tabel 7.1 voor het aantal items per schaal. Aangezien het om prevalentie gaat, werd gevraagd of iemand dit ooit had meegemaakt in minimaal 1 relaties. Ook werd onderscheid gemaakt tussen geweld vanuit de partner of geweld dat ze zelf naar de partner hadden gepleegd. Elk item kon, net als in het STIR-onderzoek, beantwoord worden op een 4-punts schaal: nooit, een keer, een paar keer of vaak. Ook werden vragen gesteld over ingrijpende jeugdervaringen. Tot slot vroegen we ook naar voorlichting die jongeren hebben gehad en wat ze daarvan vonden.

Tabel 7.1 Vergelijking vragenlijst items huidige studie met andere landen

Uitkomstmaat	VJI	STIR	Finland studie
Online emotioneel geweld	6 items	6 items	6 items
Face-to-face emotioneel geweld	6 items (uiterlijk & vrienden/ familie losse items; liegen extra item)	4 items	5 items (uiterlijk & vrienden/ familie losse items)
Fysiek geweld	3 items (letsel veroorzaakt extra item)	2 items	2 items
Seksueel geweld	5 items (seks met iemand anders dan partner extra item)	4 items	4 items
Geweld na het beëindigen van de relatie	6 items (7 als je 'iets anders' meetelt)	-	-

Werving scholen

Het streven was om, net als in het STIR-onderzoek, 1000 scholieren de vragenlijst in te laten vullen. Hiervoor waren ongeveer 13 scholen nodig, als gemiddeld 4 klassen per school zouden deelnemen. Augeo Foundation heeft een random steekproef getrokken en 200 scholen per mail benaderd met informatie over het onderzoek. Daarna zijn de scholen gebeld. Scholen lieten echter weten hier geen interesse of tijd voor te hebben. Daarom zijn vervolgens via het netwerk van Augeo Foundation en het Verwey-Jonker Instituut ongeveer 40 scholen benaderd voor deelname. Ook via deze warme contacten was het lastig om scholen te werven. Redenen dat scholen niet wilden deelnemen liepen uiteen van geen tijd hebben door andere belangrijke dingen op de planning, niet de juiste nazorg kunnen leveren, het onderwerp niet belangrijk vinden of denken dat het niet voorkomt op hun school. Of er werd wel interesse getoond, maar uiteindelijk lukte het na meerdere pogingen niet om een datum van de school te krijgen waarop we konden langskomen.

Uiteindelijk zijn na ruim een jaar werven in totaal 3 scholen bereid gevonden om deel te nemen, waaronder 1 MBO en 2 middelbare scholen (vmbo/havo/vwo).

Dataverzameling
Op een afgesproken datum zijn twee onderzoekers van het Verwey-Jonker Instituut langsgegaan om gedurende een lesuur de vragenlijst te laten invullen. Voorafgaand aan het onderzoek ontvingen ouders een brief waarin werd uitgelegd dat zij hun kind konden afmelden voor deelname. Leerlingen en studenten die niet deelnamen, waren in sommige gevallen niet aanwezig in het lokaal. In andere gevallen kregen zij een alternatieve vragenlijst over alledaagse onderwerpen, zoals interesses en gewoonten, zodat de rust in de klas behouden bleef. Deze alternatieve vragenlijsten zijn niet meegenomen in de analyse.

Aan het begin van het lesuur lichtte de onderzoeker de vragenlijst toe, waarbij vooral nadruk werd gelegd op de anonimiteit van de antwoorden. Leerlingen en studenten konden voorafgaand aan, tijdens en na het invullen vragen stellen over het onderzoek en over de betekenis van de vragen. Tijdens het invullen liep de onderzoeker door het lokaal om beschikbaar te zijn voor toelichting of ondersteuning. In alle gevallen was ook een docent aanwezig om de rust in de klas te bewaken.

In sommige klassen riepen bepaalde vragen in eerste instantie zichtbare reacties op en leken enkele leerlingen of studenten de inhoud gevoelig te vinden. Na korte onrust keerde de rust in de klas weer terug.

De vragenlijsten werden klassikaal afgenomen in een computerlokaal, zodat alle leerlingen tegelijk de vragenlijst op een eigen computer (of telefoon/tablet) konden invullen. Daarnaast zat aan het einde van de vragenlijst een quiz, zodat jongeren die eerder klaar waren (bv. omdat ze geen relatie hebben gehad) iets te doen hadden en niet voor afleiding zorgen. De vragenlijst duurde zo'n 20 tot 30 minuten.

Respondenten
In totaal zijn 144 vragenlijst ingevuld, maar 4 respondenten zijn verwijderd vanwege onzin antwoorden bij open vragen en daarnaast geen variatie in antwoordopties. Deze beschouwen we als niet eerlijk ingevuld. De analyses zijn dus gebaseerd op 140 jongeren. Van de 140 jongeren die de vragenlijst heeft ingevuld geeft 56 procent aan zich een meisje te voelen, 39 procent een jongen, 4 procent non-binair en 2 procent weet het niet. De gemiddelde leeftijd is 15 jaar (SD = .877). De meeste jongeren (86%) zijn in Nederland geboren. Van 54 procent van de jongeren is één of beide ouders niet in Nederland geboren. Ongeveer twee derde van de jongeren woont met beide ouders en een vijfde woont de meeste tijd bij de moeder (zie figuur 1.1).

Analyse
De analyse van de vragenlijst is gedaan in SPSS. Hierbij zijn met name beschrijvende statistieken gedraaid, zoals frequenties en gemiddelden. Daarnaast zijn enkele verschillen getoetst met de Chi-kwadraat toets of de t-toets.

Interviews
Het kwalitatieve deel van het onderzoek heeft uiteindelijk meer zwaarte gekregen, gezien het aantal scholen dat bereid was deel te nemen, tegenviel. We hebben interviews gehouden met 24 jongeren van 17 tot en met 27 jaar oud (gemiddeld 23 jaar). Het waren 14 vrouwen en 10 mannen.

Deze diepte-interviews hadden als doel meer zicht te krijgen op de romantische relaties van jongeren, ervaringen met dating geweld, de context en aard van het geweld, de rol van ingrijpende jeugdervaringen om ook meer te weten over waarom de ene jongere wel te maken krijgt met dating geweld en een andere jongere niet. En tot slot om het perspectief van jongeren te krijgen op wat nodig is voor preventie. Gezien uit eerdere onderzoeken blijkt dat jongeren die kindermishandeling hebben meegemaakt later in hun romantische relaties ook te maken kunnen hebben met geweld (Lünnemann, 2023), keken we bij de interviews specifiek naar de rol van kindermishandeling. Daarnaast komt ook de rol van andere ingrijpende jeugdervaringen aan de orde.

Werving en afname
Deelnemers zijn geworven via sociale media vanuit zowel het Verwey-Jonker Instituut als Augeo Foundation. De twee onderzoekers die de interviews afnamen, hielden via WhatsApp contact met de respondenten over het plannen van de gesprekken. Daarbij konden jongeren zelf aangeven of zij het interview liever fysiek of online wilden laten plaatsvinden. Wanneer een interview fysiek plaatsvond, gebeurde dit op het kantoor in Utrecht in een afgesloten ruimte, of op de school van de jongere op een rustige plek die door de jongere zelf was gekozen. Aan het begin van ieder interview werd het doel van het onderzoek toegelicht en werd de toestemmingsverklaring besproken en ondertekend, waarbij opnieuw nadruk werd gelegd op anonimiteit en vertrouwelijkheid. De gesprekken begonnen met enkele inleidende vragen, zodat er ruimte was om elkaar voor te stellen, rustig op gang te komen en de jongeren op hun gemak te stellen. Beide interviewers vielen zelf ook binnen de leeftijdscategorie van de gesproken jongeren. Dit droeg eraan bij dat de gesprekken laagdrempelig en toegankelijk verliepen. Verschillende jongeren gaven achteraf aan de interviews als prettig te hebben ervaren en noemden dat het gesprek hen soms ook nieuwe inzichten had gegeven in hun relaties en leven. Jongeren kregen een vergoeding van €15.

Onderwerpen interviews

Bij het interview werd gebruikt gemaakt van een topiclijst, die als leidraad diende. De interviewers sloten namelijk zoveel mogelijk aan bij het verhaal van de respondent. In elk interview werden eerst inleidende vragen gesteld over de achtergrond van de respondent, ook met als doel de respondent op zijn of haar gemak te stellen. Vervolgens werd in het gesprek, maar niet met vaste vragen, ingegaan op de volgende onderwerpen: daten en relaties in het algemeen, dus wat jongeren belangrijk en gezond vinden in een relatie versus grensoverschrijdend; eigen ervaringen van jongeren met romantische relaties; ruzies en conflicten in hun eigen romantische relaties, waarbij ook gevraagd werd naar nare ervaringen en geweld; hun gezin en de band tussen ouders en met ouders; ingrijpende gebeurtenissen, zoals geweld; en wat jongeren mee willen geven voor preventie, zoals aan andere jongeren als professionals en scholen. Deze onderwerpen lieten ook door elkaar, want bij het gesprek over relaties in het algemeen kwamen vaak ook al de eigen ervaringen van jongeren naar voren met hun romantische relaties, maar ook de rol van gebeurtenissen eerder in hun leven, zowel in het gezin als met eerdere partners.

Analyse

Alle interviews zijn getranscribeerd en vervolgens met Atlas.TI gecodeerd. De twee onderzoekers die de interviews hebben gedaan, hebben ook het coderen en de eerste analyse gedaan. Zij hebben eerst enkele interviews allebei gecodeerd en besproken, om tot consensus te komen. Daarna hebben ze elkaars interviews gecodeerd, waardoor beide alle interviews kenden. De onderzoekers zijn gestart met open coderen, om zo dicht mogelijk bij het onderzoeksmateriaal te blijven. Daarna zijn deze codes onderverdeeld in hoofdthema's en geanalyseerd. Ook is 2 keer een analysesessie gehouden met het onderzoeksteam en een expert op huiselijk geweld.

Focusgroepen

Een van de vragen van Augeo en de JTF was wat mogelijk goede preventiestrategieën zijn. Hoewel we ook vanuit de interviews informatie over deze vraag ophaalden, lag de focus in de interviews meer op de individuele behoeften van de jongere zelf en ging het gesprek met name over wat jongeren zelf hebben meegemaakt. Bovendien vonden we het belangrijk om de resultaten van het onderzoek te duiden met jongeren en onderwijsprofessionals. Daarom zijn naast de interviews focusgroepen georganiseerd. Een focusgroep is een geschikte manier om met meerdere mensen tegelijk in gesprek te gaan zodat men elkaar kan stimuleren tot ideeën over wat wenselijke preventieve strategieën zijn. Daarnaast kunnen jongeren gelijk reflecteren op ideeën; wat voor de één werkt, hoeft niet voor een ander te werken.

Werving en uitvoering

In totaal zijn drie online focusgroepen gehouden van 1,5 uur: twee met jongeren en één met onderwijsprofessionals. Eén van de jongerenfocusgroepen vond plaats met jongeren van de JTF. Deze vond uiteindelijk hybride plaats, waarbij de JTF fysiek bij elkaar zat en de twee onderzoekers online aansloten. De andere jongerenfocusgroep bestond uit jongeren die al eerder waren geïnterviewd, aangevuld met een extra geworven jongere die nog niet eerder aan het onderzoek had deelgenomen. De onderwijsprofessionals zijn geworven via het netwerk van het Verwey-Jonker Instituut.

Inhoud van de focusgroepen

Als voorbereiding voor de focusgroepen is een eerste analyse gedaan op de vragenlijstdata. Daarover is een factsheet gemaakt door Augeo Foundation en het Verwey-Jonker Instituut[10]. Deze factsheet is van tevoren gedeeld met de deelnemers van alle drie de focusgroepen. Aangezien we ervan uitgingen dat niet iedereen de factsheet zou hebben gelezen en deze alleen over de vragenlijst ging, begonnen we elke focusgroep met een korte presentatie van de belangrijke bevindingen van de vragenlijst, aangevuld enkele eerste inzichten vanuit de interviews. Daarna is in gesprek gegaan welke voorbeelden van voorlichting respondenten kennen, welke vormen van preventie volgens deelnemers werkzaam kunnen zijn en hoe professionals en/of ouders met jongeren in gesprek kunnen gaan over dit thema

10 https://www.augeo.nl/-/media/Files/Datinggeweld-in-Nederland-2601.pdf

.

COLOFON

Auteurs:	Dr. M. Lünnemann
	M. Verstappen, MSc
	J. Bernabela, MSc
Met medewerking van:	I. Arslan, MSc
	R. Glijn, MSc
	R. Yandere, BSc
	Dr. A.L.C. van Loon-Dikkers
	N. van Scheppingen, BSc
Omslag	AdobeStock, 32888686, EJ White
Opmaak	S. Wilkes
Uitgave	Verwey-Jonker Instituut
	Giessenplein 59-C
	3522 KE Utrecht
	(030) 230 07 99
	secr@verwey-jonker.nl
	www.verwey-jonker.nl

De publicatie kan gedownload worden via onze website:
http://www.verwey-jonker.nl

© Verwey-Jonker Instituut, Utrecht, juli 2026

ISBN: 978-94-6409-435-0

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het Verwey-Jonker Instituut.
Gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld.

The copyright of this publication rests with the Verwey-Jonker Institute.
Partial reproduction of the text is allowed, on the condition that the source is mentioned.