



yes
Stichting
Youth Empowerment Suriname

Jaarverslag schooljaar 2020-2021

Stichting **Youth Empowerment Suriname**
Brasiliastraat 13 Paramaribo/ 00597-8558151
Stichtingenregister #18355
[Www.yes.sr](http://www.yes.sr)

Inhoud

Voorwoord	3
De missie en doelstelling	4
Het YES Jaarprogramma	5
YES Empowerment	5
Projectscholen	6
1. Empowerment training.....	7
Resultaten uit de evaluatie	8
Meting self-esteem	11
Testresultaten.....	14
Metaforen	15
2. De Empowerment training voor ouders.....	16
3. Het coaching traject Empowerment "level 2"	17
4. De Motivatiedagen voor examenleerlingen	18
5. De Empowerment training voor meisjes (pilot)	18
6. De residentiële empowerment training	19
7. Opleidingstraject trainers/coaches team	19
Noodhulp	20
Nawoord	22
Bestuur en directeur	23
Werknemers	23
Bijlage	24

Voorwoord

In een voorwoord van een jaarverslag weerklinkt normaal gesproken de trots en de blijdschap van het terug kijken op een mooi, succesvol en leerrijk projectjaar. Het is niet gemakkelijk om een juiste toon te vinden als ons projectjaar opnieuw gedomineerd is door de COVID-19 pandemie. En daarbij heeft de economische crisis in Suriname zich nog verder weten te verslechteren. Dat beide gegevens elkaar sterk negatief hebben beïnvloed is een pijnlijk feit. We hebben te maken gehad met code zwart in onze ziekenhuizen en een inflatie van meer dan 60 %. Na het schooljaar 2019-2020, waarin wij te maken hebben gehad met het langdurig sluiten van de scholen, zijn we met ontzettend veel enthousiasme en opluchting onze projecten gestart in oktober 2020 (Ons projectjaar loopt gelijk met het Surinaamse schooljaar van 1 oktober tot en met 30 september.) Door de 2^e en 3^e besmettingsgolf zijn alle scholen in Suriname in het schooljaar 2020-2021 na de paasvakantie helaas niet meer opengegaan. Dit heeft veel verdriet en frustratie gebracht voor ons als organisatie, als team en vooral onze leerlingen. Hierdoor waren wij genoodzaakt om onze trajecten vroegtijdig tot stilstand te brengen. De COVID-19 pandemie heeft ons veel geleerd. Eén van de lessen is zeker dat het heel belangrijk is geweest te kijken naar wat er wél mogelijk was en wat YES wél heeft kunnen doen, zoals het voorzien in noodhulp. Dit jaarverslag bevat weliswaar een overzicht van minder projecten, maar de projecten zijn wel uitgevoerd met dezelfde passie en impact waar wij voor staan.

Apana van Leeuwaarde, directeur Youth Empowerment Suriname

“YES is als een boom met vruchten van kracht en hoop.”

Uitspraak van één van onze leerlingen

De missie en doelstelling

Stichting Youth Empowerment Suriname (YES) wil een effectieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een positief zelfbeeld van de jeugd in Suriname en daardoor hun mogelijkheden van slagen in het onderwijs verhogen en hun kansen in de maatschappij vergroten.

YES levert deze bijdrage door het aanbieden van intensieve trainingen, workshops en coaching trajecten aan de jeugd in Suriname. Hierin staat de ontwikkeling van een positief zelfbeeld centraal, waardoor jongeren zich bewust worden van hun kwaliteiten en talenten. De trajecten bieden jongeren de kans om zich op een krachtige manier te ontwikkelen en stellen hen in staat om optimaal te kunnen participeren in de maatschappij. De trajecten helpen eveneens te voorkomen dat sommige jongeren vervroegd uit het schoolstelsel vallen.

YES rekent tot haar doelgroep alle jongeren in Suriname tussen de 15 jaar en 20 jaar, waarbij zij zich met name richt op de jongeren die door hun sociaal maatschappelijke achtergrond kampen met meervoudige problematiek en daardoor kwetsbaarder zijn.

Het YES Jaarprogramma

Het jaarprogramma bestaat uit de volgende projecten:

1. De Empowerment training: oktober 2020 t/m februari 2021
2. De Empowerment training voor ouders: maart 2020
3. Het coachingstraject Empowerment "level 2": maart 2021 t/m juli 2021
4. De Empowerment training voor meisjes (pilot): april t/m juli 2021
5. De motivatiedagen voor examenleerlingen: november 2020, februari en juni 2021
6. De residentiële Empowerment training: augustus 2021
7. Opleidingstraject trainers/coaches team: gedurende het gehele projectjaar

YES Empowerment

De hoofdonderwerpen in de YES Empowerment trajecten zijn:

- *Conflicthantering*: op een nieuwe manier kijken naar conflicten, namelijk als mogelijkheid om van te leren. Betere en sterkere relaties kunnen opbouwen door conflicten te leren transformeren.
- *Gedrag patronen*: inzicht krijgen in eigen (belemmerende) gedrag patronen en sterk en bewust keuzes kunnen maken.
- *Communicatie*: bewust worden van de verschillende vormen van communicatie. Persoonlijke mening en gevoelens leren verwoorden.
- *Doelen*: het realistisch kunnen stellen en effectief plannen van persoonlijke doelen.
- *Leiderschap*: begrijpen wat persoonlijk leiderschap inhoudt en bewust worden van eigen mogelijkheden en kwaliteiten. Inzicht krijgen in keuzes en verantwoordelijkheid.

Projectscholen

Wij hebben in ons projectjaar 2020-2021 gewerkt op de volgende scholen:

- MULO Wim Bos Verschuur:
Kleine openbare MULO School in Paramaribo.
Sociaal-maatschappelijk milieu van de leerlingen:
50% lagere en 50% middenklassen.
- MULO R.K.S. Coleridge:
Kleine openbare Meer Uitgebreid Lager Onderwijs (MULO) in Paramaribo.
Sociaal-maatschappelijk milieu van de leerlingen:
70% lagere en 30% middenklassen.
- MULO Anton Resida
Kleine openbare MULO School buiten Paramaribo, in het district Wanica.
Sociaal-maatschappelijk milieu van de leerlingen:
60% lagere en 40% middenklassen.



1. Empowerment training

MULO Wim Bos Verschuur	Jongens	Meisjes
34 Leerlingen	14	20
Aantal leerlingen eindcertificaat	32	
Aantal leerlingen deelnamebewijs*	N.v.t	
Aantal leerlingen uitgevallen*	2	

MULO Coleridge	Jongens	Meisjes
25 Leerlingen	7	18
Aantal leerlingen eind certificaat	16	
Aantal leerlingen deelnamebewijs*	3	
Aantal leerlingen uitgevallen*	6	

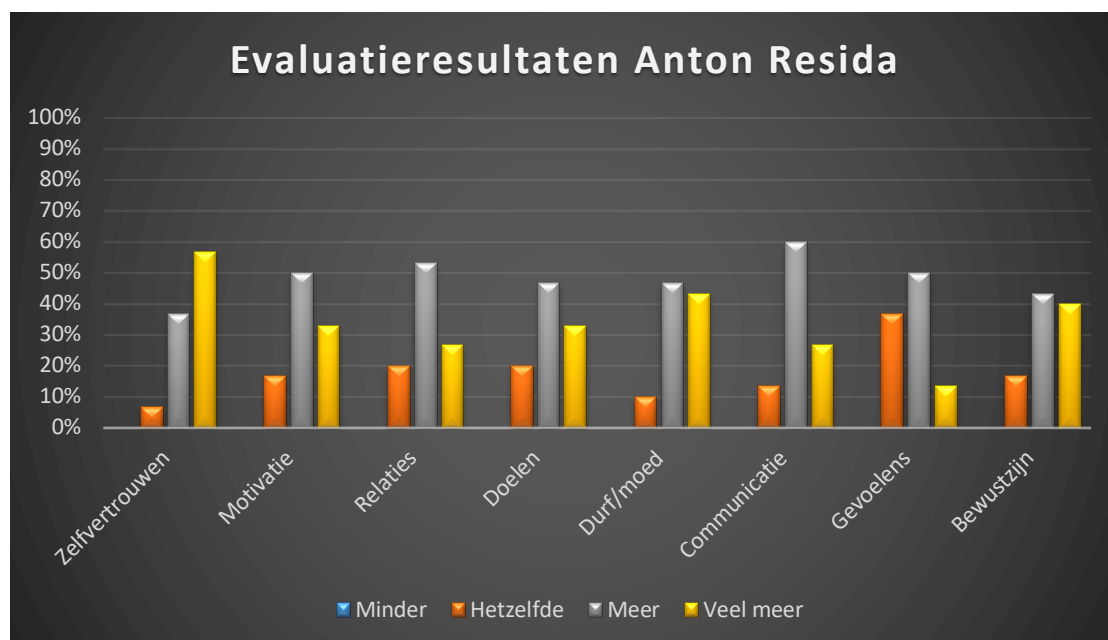
MULO Anton Resida	Jongens	Meisjes
34 Leerlingen	12	22
Aantal leerlingen eind certificaat	3	
Aantal leerlingen deelnamebewijs*	n.v.t.	
Aantal leerlingen uitgevallen	Geen	

**NB Leerlingen die 2 keer afwezig zijn geweest en geen eindpresentatie hebben gegeven, krijgen een deelnamebewijs i.p.v. een eindcertificaat. Bij een absentie van meer dan 4 keer, mag de leerling niet meer meedoen aan de training.*

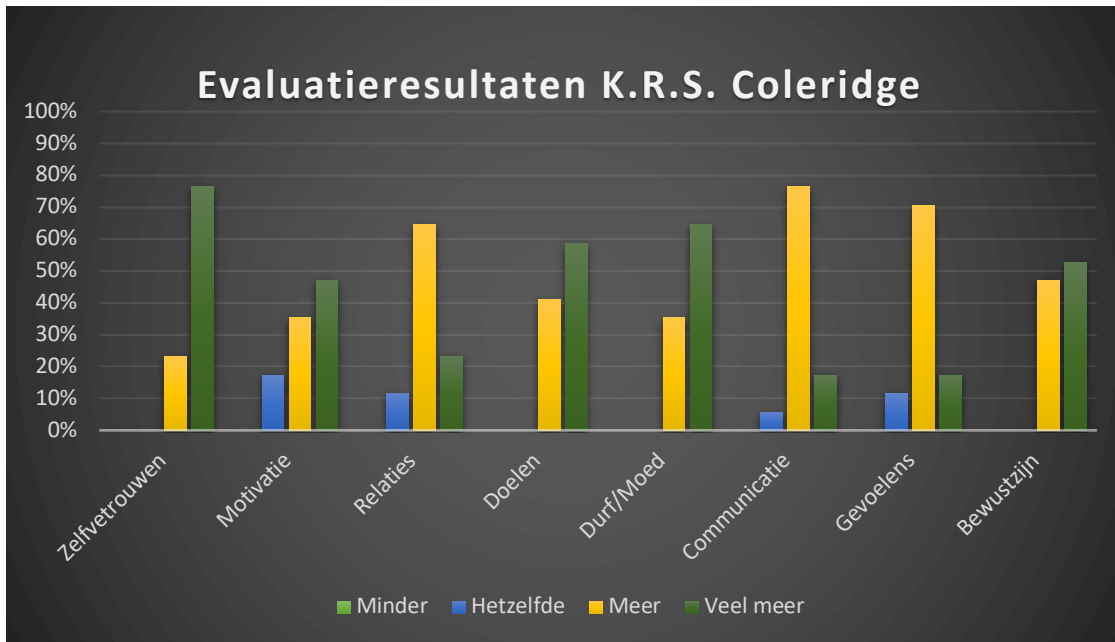
Resultaten uit de evaluatie

De verwerking en analyse van onze data is extern uitgevoerd, YES heeft niet alleen data met betrekking tot impact en resultaat verzameld, maar ook alle achtergrond factoren van de leerlingen. Bijvoorbeeld; de leeftijd en sekse van de leerlingen, tot welke bevolkingsgroep zij behoren en of zij zijn blijven zitten en hoe vaak. Ook is meegenomen of de ouders van de leerlingen gescheiden zijn, wat het opleidingsniveau van hun ouders is en hoe de economische situatie thuis is. De leerlingen hebben na afronding van het traject ook een uitgebreid evaluatieformulier ingevuld, waarbij zij onder andere hebben aangeven of er sprake is van ontwikkeling ten aanzien van specifieke onderwerpen. Zoals; zelfvertrouwen, motivatie, relaties, doelen, durf/moed, communicatie, gevoelens en bewustzijn.

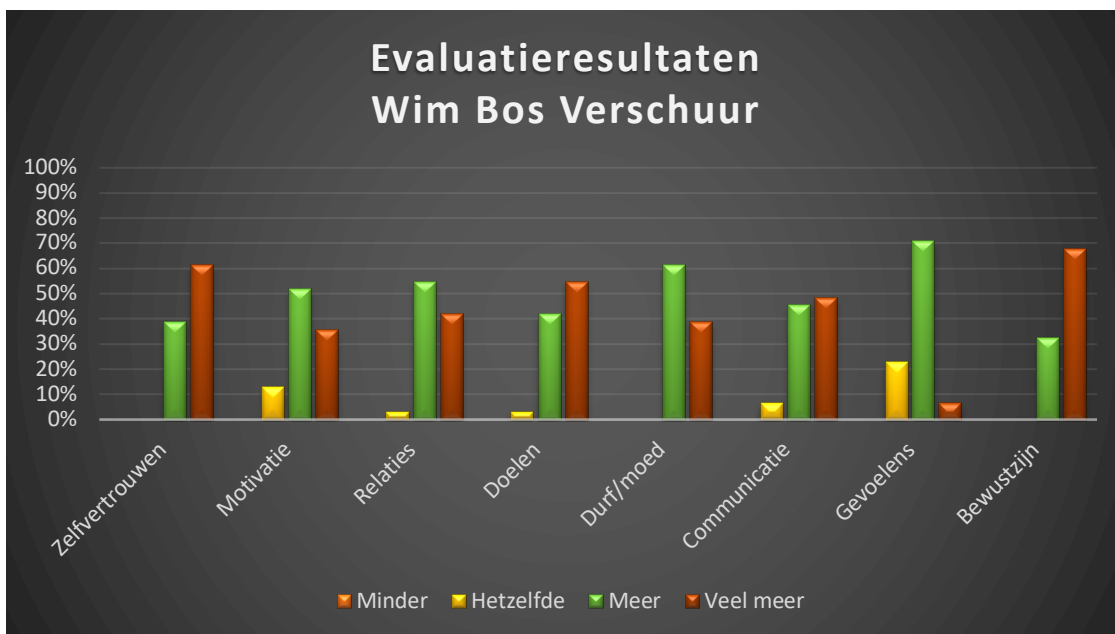
Per onderwerp is gevraagd de volgende keuze in te vullen: minder, hetzelfde, meer of veel meer. In de onderstaande staafdiagrammen zijn enkele resultaten in beeld gebracht.



Figuur 1. Weergave evaluatieresultaten deelnemers Anton Resida school 2020-2021



Figuur 2. Weergave evaluatieresultaten deelnemers Coleridge school 2020-2021



Figuur 3. Weergave evaluatieresultaten deelnemers Wim Bos Verschuur school 2020-2021

Als we kijken naar de impact van de trainingen, dan valt op dat de leerlingen van alle drie de scholen een aanzienlijke ontwikkeling hebben doorgemaakt.

Uit de analyse bleek dat 57% tot 76% van de leerlingen heeft aangegeven dat ze nu over **veel meer** zelfvertrouwen beschikt.

Tijdens de psychologische ontwikkeling van een adolescent is het hebben van een sterk zelfvertrouwen de basis om zich goed te kunnen ontwikkelen op verschillende vlakken. Uit onderzoek blijkt dat adolescenten met weinig zelfvertrouwen een slechtere mentale gezondheid hadden, lager economische vooruitzichten en hogere niveaus van crimineel gedrag tijdens de volwassenheid, vergeleken met adolescenten met zelfvertrouwen (Trzesiewski et.al 2006).

In de tabellen is weergegeven hoe de leerlingen ook op het vlak van de andere onderwerpen een groei hebben doorgemaakt (zie figuur 1 t/m 3).

Zo, valt bij de deelnemers op de Wim Bos Verschuur school (zie figuur 3) op dat veel leerlingen hebben aangegeven dat zij zich ook meer zijn gaan uiten over hun gevoelens, en dat hun bewustzijn **veel meer** is geworden. In de training hebben we de kwaliteit bewustzijn als volgt geformuleerd;

“Weten wat je denkt, wat je voelt, wat je doet en waarom”.

Bij het bestuderen van de impact van de trainingen op de leerlingen van de Coleridge school (zie figuur 2) en de leerlingen van de Anton Resida school (zie figuur 1) hebben wij onder andere een krachtige toename van hun communicatieve vaardigheden gezien. Een groot deel van de leerlingen van deze twee groepen behoort tot de bevolkingsgroepen die thuis Nederlands niet als eerste taal heeft. Hierdoor is er een taalachterstand ontstaan. In de trainingen hebben zij door de toename van hun zelfvertrouwen mogelijk een krachtige groei door kunnen maken ten aanzien van hun communicatieve vaardigheden.

In de drie verschillende deelnemersgroepen zijn er o.a. verschillen in hun gezinssamenstellingen gevonden. Bij de leerlingen van de Coleridge groep woont slechts 33% met hun beide ouders. Bij de Resida groep is dit 59% en bij de leerlingen van de Wim Bos Verschuur groep woont 76% met hun beide ouders. Dit verschil in achtergrond liet verschillen in de problematiek zien waar de leerlingen mee kampten, maar voor nagenoeg alle leerlingen gold dat zij graag wilden werken aan het verbeteren van hun (familie)relaties. Adolescenten voelen zich heel vaak onbegrepen door volwassenen. In de training hebben wij de leerlingen tools aangereikt waarmee zij hun (familie)relaties konden verbeteren. Doormiddel van de wekelijkse huiswerkopdrachten zijn zij instaat geweest om in de praktijk belangrijke stappen te nemen op dit gebied.

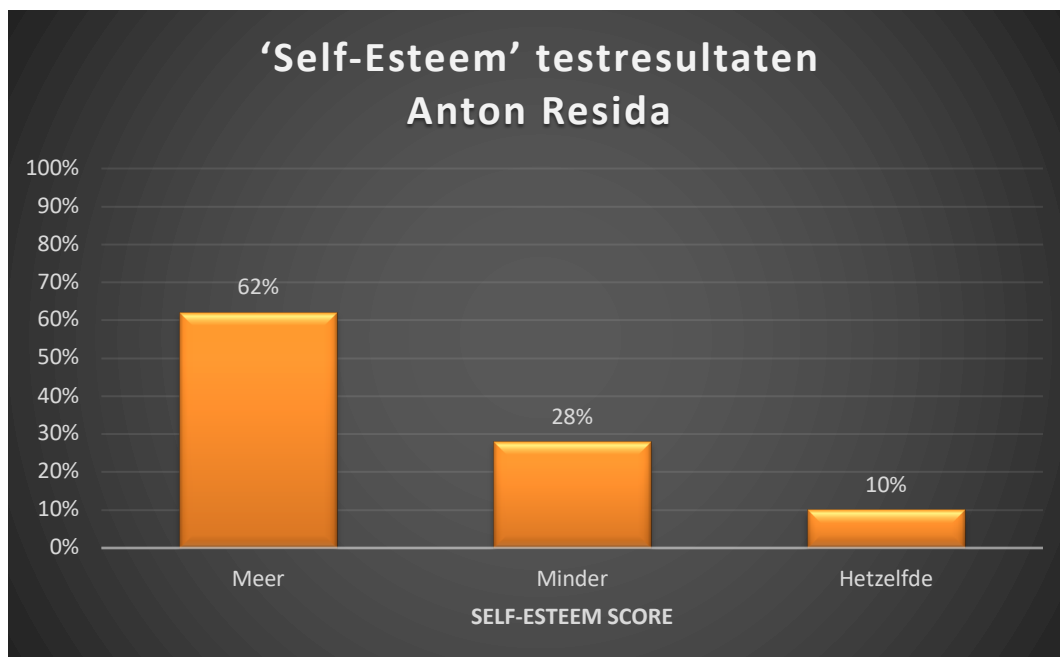
Meting self-esteeem

Zoals eerder in de missie beschreven wil YES een effectieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een positief zelfbeeld van de jeugd in Suriname.

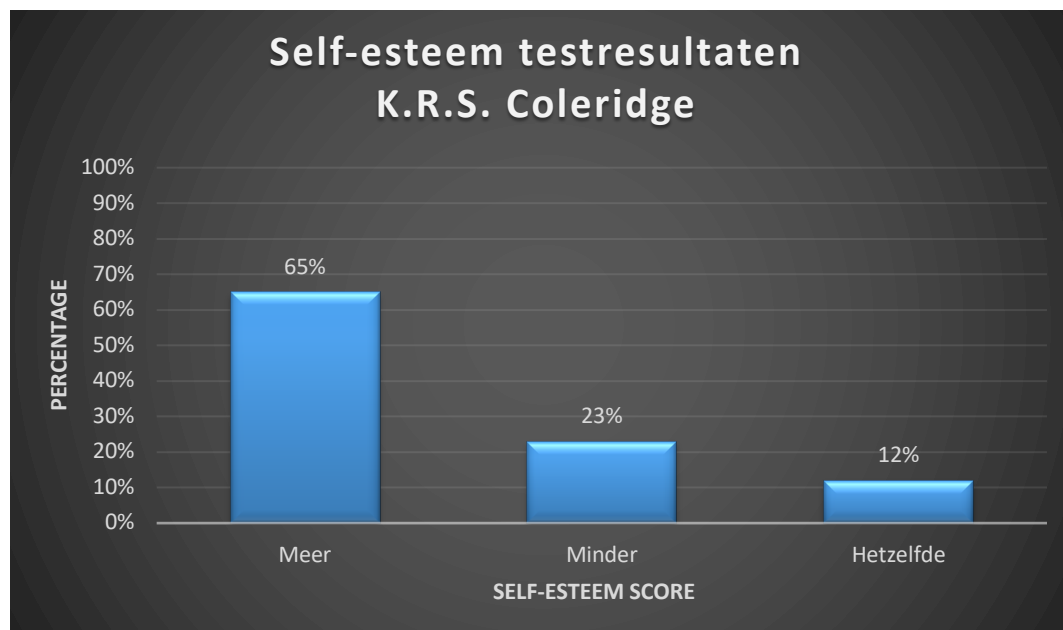
De Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965) is een wetenschappelijk instrument dat wereldwijd wordt gebruikt om zelfbeeld te meten. Uit voorgaande projectjaren is gebleken dat de leerlingen moeite hadden met het interpreteren van de vragen uit de RSES. In de praktijk leidde dit ertoe dat trainers/coaches vragen voor de leerlingen hebben moeten vertalen of verduidelijken aan de hand van voorbeelden. YES vindt het belangrijk om een zo zuiver mogelijk beeld te krijgen van de ontwikkeling van de leerlingen, zonder dat zij mogelijk (onbewust) worden gestuurd in het beantwoorden van de vragen. Daarom heeft YES dit afgelopen projectjaar in samenwerking met externe expertise zelf een meetinstrument ontwikkeld volgens de opbouw van de RSES.

De 'self-esteem' test is een test die het gevoel van eigenwaarde meet door zowel positieve als negatieve gevoelens over het zelf na te gaan. Alle onderdelen zijn opgesteld met behulp van een 4-punts Likert-schaal, lopend van helemaal mee eens tot helemaal mee oneens. De leerlingen hebben voorafgaand aan de training de vragenlijst ingevuld (nulmeting) en bij het afronden van de training hebben zij dezelfde vragenlijst opnieuw ingevuld (nameting). Voor de test kon de leerling een score ontvangen van 0 tot 30, waarbij 30 de hoogst mogelijke score aangeeft. Een score onder de 15 duidt op een negatief self-esteem, een score tussen 15-25 op een normaal self-esteem en een score van 25 of hoger duidt op een hoog self-esteem.

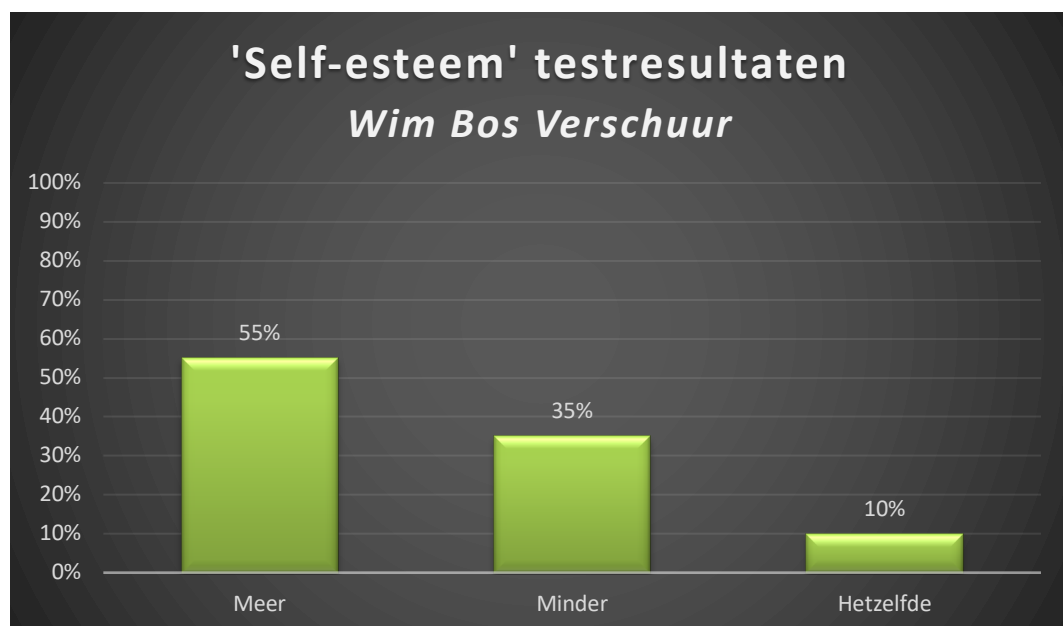
In de onderstaande staafdiagrammen zijn de resultaten in beeld gebracht.



Figuur 4. Weergave testresultaten deelnemers Anton Resida school 2020-2021



Figuur 5. Weergave testresultaten deelnemers Coleridge school 2020-2021



Figuur 6. Weergave testresultaten deelnemers Wim Bos Verschuur school 2020-2021

Testresultaten

Uit de testresultaten is af te lezen dat het self-esteem bij 55% tot 65% van de leerlingen is toegenomen. De gemiddelde score van leerlingen met een stijgende self-esteem is zowel bij de groep van de Coleridge school als bij de groep van de Anton Resida school van 14 naar 20 gestegen. Dit houdt in dat de leerlingen van een laag self-esteem naar een normaal self-esteem zijn gegroeid. Bij de groep van de Wim Bos Verschuur school zijn de leerlingen met een self-esteem score van 19 naar 23 gestegen. Dit houdt in dat zij van een normaal self-esteem, naar een hoog self-esteem zijn gegroeid. Opvallend is ook dat bij 23% tot 35% van de leerlingen het self-esteem is afgenomen. Een mogelijke verklaring voor deze afname is dat deze leerlingen zich door de training meer bewust zijn geworden wat self-esteem is en wat dit voor hen betekent.

Bij deze groep leerlingen hebben wij namelijk kunnen waarnemen dat, hun bij aanvang van de training getoonde self-esteem, voor een deel een houding was die zij gewend waren aan te nemen.

In de training hebben wij o.a. gewerkt met methodes die ertoe bijdragen dat jongeren écht zichzelf durven te zijn. Belangrijk om te vermelden is dat deze groep leerlingen bij het invullen van de nameting nog steeds op een positieve self-esteem score uitkwamen. Zelfreflectie en durven om authentiek te zijn heeft dus mogelijk bij deze groep tot meer zelfinzicht geleidt en daarmee tot een wellicht realistischere afspiegeling van het self-esteem. Dit zien wij als een positieve ontwikkeling.

Metaforen

Aan het einde van de trajecten hebben wij de leerlingen gevraagd metaforisch te verwoorden wat YES voor hen betekent. Hieronder enkele quotes van de leerlingen;

- *"YES was als een dagboek waarin ik vrij en openlijk kon vertellen over mijn leven"*
- *"Voor YES was ik als een slapende vulkaan, ik sliep en was onbewust, nu ben ik wakker en bewust en barst ik uit tot een beter wezen met meer bewustzijn en confidence"*
- *"YES is als de zon die mijn ijsblok van onbewust zijn doet smelten, opdat ik stroom met kracht en bewustzijn en zo kunnen de bomen van ontwikkeling groeien en vrucht dragen"*
- *"De training was voor mij als de golven van de zee, wanneer ze tegen het zand aankomen, laten ze steeds nieuwe leerstof en zelfbegrip achter."*
- *"YES heeft me de trap van durf en doorzetting laten beklimmen"*
- *"YES heeft me boven water gebracht toen ik aan het verdrinken was"*
- *"YES was al een Spiegel, ik ben mezelf echt gaan zien!"*
- *"YES is als zonneschijn en heeft mij uit het donker gehaald"*
- *"YES was voor mij als een wereldverkenner, een atlas"*



2. De Empowerment training voor ouders

Het doel van deze training is om bij ouders het vermogen en hun commitment om hun kinderen beter te willen/kunnen begrijpen te versterken. De jongeren waarmee YES werkt hebben heel vaak een verstoorde relatie met hun ouders. Het zijn dan ook vaak deze relaties die ten grondslag liggen aan hun verminderd zelfvertrouwen, laag zelfbeeld, minder goede schoolprestaties en andere problematieken.

Het is al jaren dat YES de ouders van onze leerlingen proberen te motiveren om zelf ook deel te nemen aan een empowerment training. De stof die wij met de ouders wilden behandelen bestaat voor een groot deel uit dezelfde stof die wij ook met de jongeren hebben behandeld. Zoals; zelfreflectie, inzicht in eigen afweermechanismes en als rode draad de geweldloze communicatie methodiek van Marshall Rosenberg. Onze leerlingen willen heel graag dat hun ouders of verzorgers meedoen. Helaas blijft dit een extreem lastige uitdaging. Ouders hebben vaak meerdere jobs en daardoor geen tijd, ze zijn vaak laag opgeleid en ervaren een drempel om een training te volgen. Een andere reden voor het lage inschrijvingspercentage is dat zij hebben aangegeven dat ze het nut niet in zien van het volgen van een training die nieuwe mogelijkheden in de omgang met hun kinderen biedt.

Dit projectjaar hadden 28 ouders zich ingeschreven voor deelname aan de onze empowerment training voor ouders. Door de totale lockdown vanwege de COVID-19 pandemie heeft de training niet plaats gevonden.

3. Het coaching traject Empowerment “level 2”

Tijdens de empowerment training wordt het altijd duidelijk dat het voor een groep jongeren belangrijk is om nog extra coaching te krijgen. Dit percentage ligt meestal op 40% tot 50% van de groep. Voor deze jongeren is er het vervoltraject empowerment “Level 2”. In dit traject werken we met kleine groepjes van maximaal 7 jongeren. Hierdoor is er meer ruimte voor individuele coaching. In het projectjaar 2020-2021 was het voor 42 jongeren heel belangrijk om de level 2 training te volgen. Wij hebben deze jongeren erg moeten teleurstellen.

YES heeft dit project niet kunnen uitvoeren. Na de paasvakantie 2021 zijn alle scholen in Suriname gesloten gebleven vanwege de COVID-19 pandemie.

Ondanks dat de scholen gesloten waren hebben we hebben onze uiterste best gedaan om telefonisch contact te houden met de jongeren. Ook hebben we via What’s app groepjes geprobeerd ze te blijven motiveren. Hoe langer de scholen gesloten bleven, hoe moeilijker deze taak werd.

Het grootste deel van de schoolgaande jongeren in Suriname heeft geen Wifi thuis. Daarbij heeft niet elke jongere een eigen smartphone. Het afstandsonderwijs vanuit de scholen is voor vele van hen dus dramatisch verlopen. Veel jongeren zijn in deze periode ook vertrokken naar het binnenland van Suriname. Zo werden meer en meer jongeren voor ons onbereikbaar. De situatie in de ziekenhuizen werd in deze periode ook steeds meer onhoudbaar en code zwart werd een feit. Iedereen in onze kleine gemeenschap (Suriname heeft nog geen 600.000 inwoners) kent wel iemand die overleden is aan het COVID-19 virus.

Er wordt in Suriname gesproken van “de verloren generatie” deze generatie jongeren hebben sinds maart 2020 tot op heden minder dan de helft van de tijd onderwijs gekregen waarbij ze fysiek op school aanwezig konden zijn.

4. De Motivatiedagen voor examenleerlingen

De motivatiedagen worden uitgevoerd tijdens schooltijd, waarbij alle examenleerlingen van de school deelnemen. De inhoud van deze dagen is volledig gericht op een effectieve voorbereiding van het examen. Wij werken onder andere met het herkennen van persoonlijke valkuilen, het in kaart brengen van interne en externe hulpbronnen, systematisch leren plannen en het versterken van de groepsverbondenheid. Wij hebben slechts 2 motivatiedagen uitgevoerd voor in totaal 120 leerlingen. Tijdens deze dagen hebben wij de eerste stappen met de leerlingen gezet ten aanzien van effectief plannen. Er waren in totaal 9 motivatiedagen gepland in ons jaarprogramma. Door de COVID-19 pandemie hebben de andere dagen niet door kunnen gaan.

5. De Empowerment training voor meisjes (pilot)

YES zou in de paasvakantie voor de eerste keer een residentiële (de deelnemers overnachten dan op de locatie waar de training plaats vindt) Empowerment training voor meisjes uitvoeren. Dit is een programma voor meisjes die seksueel misbruikt zijn. Het doel van deze training is om het mogelijk te maken voor de meisjes om hun trauma's een andere "plek" te geven en zich niet meer gevangen te voelen in angst en schaamte, woede en verdriet. Gezonde en weloverwogen keuzes leren maken in het heden en de toekomst en stappen zetten om beschadigde familierelaties te herstellen.



Deze training heeft ook dit projectjaar niet plaats gevonden door de COVID-19 pandemie.

Noodhulp

De missie van YES is de Empowerment van de jeugd in Suriname en in deze crisistijd hebben wij als organisatie er ook voor gekozen om op een materiële manier support te bieden. Dit omdat de projecten noodgedwongen zijn stilgelegd door de COVID-19 pandemie. Al in april 2020 is het team gestart om voedselpakketten te brengen naar de leerlingen die niet elke dag voldoende te eten hadden. Uiteindelijk hebben wij met een crowdfundingactie geld bijeengebracht om van juli t/m augustus 2020 in ons vorige projectjaar, grootschalig jongeren en hun gezinnen te ondersteunen. YES is een aantal jongeren en hun familie blijven steunen ook in ons afgelopen projectjaar met maandelijkse voedselpakketten (de inflatie in Suriname is nu meer dan 60%!).

We zullen dit op kleine schaal blijven doen zolang het nodig is.

Ook hebben we een inzameling van smartphones gehouden in Nederland en daarmee hebben wij onze jongeren in Suriname uit hun isolement kunnen helpen.

Daarnaast, hebben we een kleding inzameling opgestart in Nederland waarbij wij meer dan 100 kilo kleding hebben ontvangen waar wij gezinnen en tehuizen heel blij mee hebben kunnen maken.

Tot slot, heeft Rotary Club Paramaribo Central een container met fietsen naar Suriname laten komen en YES heeft een deel van de fietsen mogen geven aan onze jongeren.

We hebben de fietsen gegeven aan de jongeren waarvan wij wisten, dat het hebben van een fiets het verschil zou maken voor hun toekomst. In deze tijd heeft niet iedereen in Suriname de mogelijkheid om straks weer de bus naar school te betalen.



Nawoord

Ons projectjaar 2020-2021 was een zeer bewogen jaar voor ons als organisatie en een extreem bewogen jaar voor de jongeren van Suriname. Wij kunnen alleen maar hopen dat Suriname en de wereld de COVID-19 pandemie onder controle zal krijgen en dat Suriname de economische crisis op afzienbare tijd te boven zal komen. YES ziet uit naar een jaar met meer mogelijkheden tot Empowerment in het projectjaar 2021-2022, waarbij wij al onze projecten volledig tot uitvoer kunnen brengen. En wij onze jongeren de ontwikkeling kunnen bieden die zij in deze tijd nog harder nodig hebben.

Bestuur en directeur

Het YES bestuur bestaat uit de volgende leden:

Natascha Brahim-Waaldijk, waarnemend voorzitter en secretaris

Karin Spong, penningmeester

Nadine Blik, commissaris

Directeur: Apana van Leeuwaarde

Werknemers

YES heeft alleen haar directeur in loondienst op basis van een arbeidscontract.

Het trainers/coaches team en de financieel medewerker werken op basis van zelfstandige dienstverleningscontracten per projectopdracht.

Voor de uitvoer van sommige projecten maakt YES ook gebruik van enkele vrijwilligers.

Bijlage

De Rosenberg Self-Esteem Scale test

Stellingen:	Helemaal akkoord	Akkoord	Niet akkoord	Helemaal niet akkoord
1. Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf				
2. Soms denk ik dat ik nergens voor deug				
3. Ik vind dat ik een aantal goede eigenschappen bezit				
4. Ik kan allerlei dingen even goed als de meeste andere mensen				
5. Ik vind dat ik weinig heb om trots op te zijn				
6. Ik voel me soms nutteloos				
7. Ik vind dat ik in vergelijking met andere mensen, waardevol ben				
8. Ik wou dat ik meer respect voor mezelf had				
9. Ik zie mezelf als een mislukkeling				
10. Ik sta positief tegenover mezelf				

De YES self-esteem test

Stellingen	HELEMAAL EENS	EENS	ONEENS	HELEMAAL ONEENS
1. Ik kan gemakkelijk vrienden maken.				
2. Ik vind dat mijn vrienden beter zijn in dingen dan ik.				
3. Ik kan aan mijn vader en moeder zeggen wat ik voel.				
4. Ik denk dat mij vader of moeder minder van mij houdt dan van hun andere kinderen.				
5. Ik durf gemakkelijk vragen te stellen.				
6. Ik denk vaak dat ik dom ben.				
7. Ik vind dat ik veel waard ben.				
8. Ik voel mij vaak niet goed genoeg.				
9. Ik weet zeker dat ik succesvol zal zijn in de maatschappij.				
10. Ik wenste dat ik meer durf had.				