

Kampen De Ster

2026

*Stap voor stap werken aan veerkracht
voor iedereen*



Inhoudsopgave

De Ster in één oogopslag	3
1. Het probleem - Wat is er aan de hand	4
2. De oplossing - Onze aanpak	6
3. Wat maakt ons uniek	9
4. Onze organisatie - Hoe we maximaal impact realiseren	11
5. Terugblik 2025 - 20 jaar de De ster	13
6. Plannen voor 2026 - Groei en impact vergroten	16
7. Een visie voor de toekomst - Een generatie vol zelfvertrouwen	19
8. Media overzicht 2025 en Bronnen H1	21

De Ster in één oogopslag

De kern van wat we doen, feiten en cijfers

Onze missie

De Ster helpt kinderen en jongeren van **7 tot 17 jaar** meer zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en veerkracht te ontwikkelen. Tijdens intensieve, speelse **kampweken** leren zij in een veilige omgeving omgaan met emoties, grenzen en vriendschap. We geloven dat **vroeg investeren in mentale weerbaarheid** voorkomt dat problemen later uitgroeien tot zorgtrajecten.

De urgentie

De **mentale gezondheid** van jongeren staat onder druk:

- Aantal basisschoolkinderen met mentale klachten **verdubbelde sinds 2017** (Verwey-Jonker Instituut, 2024)
- **1 op de 8 meisjes** en **1 op de 15 jongens** tussen 12 en 18 jaar kampt met psychische problemen (CBS, 2024)
- In elke klas voelen 2–3 kinderen zich **structureel eenzaam** (UU, 2024)

Deze kinderen lopen risico op schooluitval, eenzaamheid en langdurige zorgafhankelijkheid.

Onze aanpak

Een kampweek bij De Ster combineert leren, oefenen en ervaren:

- **Wetenschappelijk onderbouwde methode** ontwikkeld met de Universiteit van Amsterdam
- **1 begeleider op 2 kinderen** voor maximale persoonlijke aandacht
- **24/7 veiligheid & begeleiding** door getrainde vrijwilligers
- Thema's: zelfvertrouwen, emoties, vriendschap, grenzen, samenwerking

Kinderen leren niet alleen wat ze anders kunnen doen ze ervaren dat het lukt. Die eerste succeservaring is vaak het begin van blijvende verandering.

Onze impact in 2025

- **279 kinderen** op kamp (+13% groei t.o.v. 2024)
- **66 gezinnen** financieel ondersteund (totaal €35.000)
- **150 vrijwilligers** actief getraind en begeleid
- Media-aandacht in **NRC, Volkskrant, RTV Utrecht, NOS**
- Ouders, scholen en begeleiders signaleren **blijvende groei in zelfvertrouwen en sociale veerkracht**

Ambities voor 2026

- **300–330** kinderen bereiken (minimaal +10%)
- **Toegankelijkheid vergroten** via lokale samenwerkingen (o.a. met buurtteams, Stichting Leergeld, Voedselbanken)
- **Step Up** (15–17 jaar) verder ontwikkelen – focus op identiteit & zelfsturing
- **STER-dagen** introduceren: eendaagse programma's dichtbij huis
- **Wetenschappelijk onderzoek herhalen** met de Universiteit van Amsterdam

Stap voor stap dichterbij veerkracht voor iedereen.



1. HET PROBLEEM

Wat is er aan de hand?

Steeds meer jongeren ervaren psychische klachten, die vaak al op jonge leeftijd beginnen. Al op de basisschool geven steeds meer kinderen aan zich somber, onzeker of eenzaam te voelen. Uit onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut blijkt dat het aandeel kinderen met mentale klachten in de bovenbouw van de basisschool sinds 2017 is verdubbeld (Verwey-Jonker Instituut, 2024). Ook volgens cijfers van het NJi (2023) is de levenstevredenheid van basisschoolleerlingen de afgelopen jaren gedaald, waarbij meisjes structureel lager scoren dan jongens.



Deze neerwaartse trend zet zich voort in de middelbare schoolleeftijd. Uit recente cijfers van het CBS (2024) blijkt dat bijna 1 op de 8 meisjes (12,9%) en 1 op de 15 jongens (6,8%) tussen 12 en 18 jaar kampt met psychische problemen. Daarnaast is het aantal jongvolwassenen dat hun gezondheid als minder dan goed ervaart, in drie jaar tijd verdubbeld van 9% naar 18%. Deze stijging laat zien dat een groeiende groep jongeren structureel kwetsbaar is in hun mentale en fysieke gezondheid, een ontwikkeling die om aandacht vraagt (CBS, 2024).

Internationaal onderzoek, zoals besproken in BNR (2024), laat zien dat jongeren tegenwoordig hun leven steeds minder vaak als gelukkig ervaren. De klassieke 'U-curve' van geluk, waarbij jongeren normaal gesproken relatief hoog scoren, klopt niet langer. Jongeren zitten nu in een van de laagste fasen van het geluksspectrum. Onderliggende factoren zijn onder andere prestatiedruk, sociale media en gevoelens van eenzaamheid die vaak al vanaf jonge leeftijd spelen.

Naast het gebruik van sociale media zelf, speelt ook de druk van constant 'zichtbaar zijn' een grote rol. Jongeren groeien op met het besef dat elk moment gefilmd en gedeeld kan worden. Op onze kampen horen we het regelmatig: "Fijn dat er geen telefoons zijn." Hier kan ik gek doen, zonder bang te hoeven zijn dat het online geplaatst wordt. Deze constante waakzaamheid maakt dat kinderen moeite hebben om te ontspannen en echt zichzelf te zijn.

De Ster – begeleiding/ pedagoog



1 op de 9 jongeren die zich vaak tot altijd eenzaam voelen

De rol van eenzaamheid wordt bevestigd door onderzoek van de Universiteit Utrecht (2024). Hieruit blijkt dat in elke schoolklas, al vanaf de basisschool, gemiddeld twee tot drie kinderen zich structureel eenzaam voelen. Deze eenzaamheid versterkt gevoelens van somberheid, angst en onzekerheid en hangt nauw samen met de toename van psychische klachten en het dalende welzijn van jongeren. Samen laten deze cijfers en onderzoeken zien dat psychische kwetsbaarheid, verminderd geluk en eenzaamheid elkaar versterken, waardoor een aanzienlijk deel van de Nederlandse jeugd sociaal-emotioneel én mentaal kwetsbaar is.

De gevolgen voor de samenleving zijn groot. Jongeren met onzekerheid, angst of somberheid presteren minder goed op school, zijn vaker afwezig en lopen een groter risico op voortijdige schooluitval (van den Toren et al., 2023). **Zonder vroegtijdige interventies vermindert dit hun kansen op vervolgonderwijs. De impact strekt zich vervolgens uit tot de arbeidsmarkt.** Jongeren die onvoldoende sociaal-emotionele vaardigheden ontwikkelen zijn minder weerbaar in werk en dagelijks leven. Dit leidt tot gemiste kansen, structurele achterstanden en hogere maatschappelijke lasten, zoals verminderde productiviteit en een groter beroep op uitkeringen (Trimbos, 2024).



Ook groeit de druk op jeugdzorg en gezondheidszorg: in 2023 ontvingen 474.000 jongeren onder de 23 jaar jeugdzorg, oftewel 1 op de 9 jongeren (CBS, 2024). Zonder preventieve maatregelen neemt de kans toe dat jongeren langdurig afhankelijk blijven van zorg en ondersteuning, met hoge maatschappelijke en economische kosten.

Sociaal-economische status (SES) speelt hierbij een belangrijke rol. Jongeren uit gezinnen met een hoge welvaart scoren gunstiger op mentale gezondheid: zij hebben minder vaak emotionele of gedragsproblemen en rapporteren een hogere levenstevredenheid dan jongeren uit gezinnen met een gemiddelde of lage welvaart (Jong na Corona, Stevens et al., 2023). Voor jongeren uit lagere SES-achtergronden betekent dit een groter risico op negatieve uitkomsten, wat de ongelijkheid in kansen en welzijn verder vergroot.

kern

Het risico is duidelijk: zonder vroege, preventieve interventies verliest een deel van deze generatie jongeren zijn potentieel, en neemt de druk op zorg, onderwijs en sociale voorzieningen verder toe. Juist daarom is het cruciaal dat kinderen op jonge leeftijd leren omgaan met onzekerheid, hun zelfvertrouwen ontwikkelen en vaardigheden opbouwen om sociale en emotionele uitdagingen aan te gaan.



Merel Nederend
Psycholoog / Directeur

Deze stijgende cijfers herkennen we uit onze eigen ervaring van twintig jaar werken met kinderen. We zien dat ouders steeds bewuster zoeken naar manieren om hun kind te helpen, vaak omdat ze zelf hebben geworsteld met zelfvertrouwen of sociale vaardigheden. "Ik gun mijn kind die skills die ik zelf nooit heb geleerd," vertellen ouders ons regelmatig.

De vraag is: **hoe geef je kinderen die vaardigheden mee? Hoe leer je ze om voor zichzelf op te komen, vrienden te maken en weerbaar te zijn?** Wij hebben daar een antwoord op: kampweken waarin kinderen in een veilige omgeving kunnen ontdekken wie ze echt zijn.

2. DE OPLOSSING

Onze aanpak

"Ik wil niet meer naar school. Er is nooit iemand om mee te spelen.
In de pauze loop ik altijd alleen.
De andere kinderen hebben vrienden, maar ik niet."

Stef, 10 jaar



Veel kinderen lopen langere tijd vast in sociale situaties. Ze hebben geleerd dat bepaalde gedachten waar zijn: "niemand heeft zin in mij", "ik ben niet leuk genoeg" zonder deze ooit te hebben getoetst. Een kampweek biedt de unieke mogelijkheid om dit patroon te doorbreken.



Van theorie naar echte verandering Het bijzondere van een kampweek is dat kinderen niet alleen sociale vaardigheden leren, maar deze ook direct kunnen toepassen in een veilige omgeving. Wanneer een kind tijdens een theorieblok leert dat zijn gedachte "niemand heeft zin in mij" misschien niet klopt, kan het diezelfde dag tijdens de vrije tijd oefenen met op anderen afstappen. Cruciaal hierbij is dat we zorgen voor een kampomgeving die veilig genoeg is om te durven experimenteren.

24/7 veiligheid en begeleiding Kinderen zijn nooit alleen tijdens de kampweek. Hierdoor ontstaat een veilige omgeving waarin experimenteren mogelijk wordt. Begeleiders weten altijd wat er speelt en kunnen direct ondersteunen als een kind vastloopt of juist een doorbraak beleeft.

De succeservaring die alles verandert Als het een kind voor het eerst lukt om zelf initiatief te nemen en op iemand af te stappen, en deze poging wordt positief ontvangen, ontstaat een krachtige succeservaring. Dit markeert de overgang van "altijd alleen zijn" naar "zelf weten wat je moet doen om dat te veranderen". Omdat deze eerste doorbraak op kamp is gelukt, is de kans groot dat kinderen thuis of op school ook gaan proberen het anders aan te pakken, wat de langetermijneffecten verklaart.

ochtend

Na het vlaghijsen, ochtendgym en ontbijt gaan de kinderen naar 'Club'. Dit is het meest theoretische gedeelte van kamp. Gebaseerd op wetenschappelijk bewezen methoden krijgen de kinderen uitgelegd hoe het werkt. Ze praten over gedachten en gevoelens, bespreken lastige situaties en verzinnen alvast oplossingen. Of ze delen situaties die ze zelf hebben meegemaakt. Grote thema's in deze 'Club' zijn bijvoorbeeld pesten en vrienden maken.

middag

Na de lunch is het tijd om dat wat ze bij 'Club' geleerd hebben in de praktijk te brengen.

Bij het onderdeel 'Spel' leren ze bewegingsgericht te oefenen met de uitegelegde theorieën. Stevig staan en samenwerken komen hier voorbij.

Bij 'Theater' kruipen ze in een rol die ze niet zo vaak zelf aannemen, waarbij ze ander gedrag ervaren en uitproberen.

Mentormoment: Werken aan jouw doelen.
Tijdens deze hele dag leren de kinderen al van alles. In het mentormoment zitten ze in een groepje van twee of drie kinderen samen met een mentor en werken ze aan hun eigen opgestelde doelen.

De hele dag door is er ook genoeg tijd voor chilltijd, zijn de maaltijden vol gekkigheid en feest, van staan op de tafels tot smerigheid met het toetje. En zijn er echte kampactiviteiten als levend cluedo en watergevechten.

Persoonlijke aandacht binnen de groep: kinderen zijn nooit alleen tijdens de kampweek. Begeleiders zijn altijd aanwezig en kunnen direct coachen wanneer dat nodig is. Het échte leren gebeurt vaak tijdens deze vrije momenten, wanneer kinderen hun nieuwe vaardigheden in praktijk brengen.

leren & uitproberen



"Ik dacht eerst dat ik op kamp weer alleen zou zijn. Maar toen hielp Anne van de leiding me een spel te bedenken. Ze zei dat ik andere kinderen mocht vragen om mee te doen. En weet je wat? Ze vonden het superleuk! Nu speel ik elke chilltijd met anderen. Tom, mijn nieuwe vriend, wil na kamp zelfs een nieuwe game met mij spelen."

Stef, 10 jaar



Verschillende kampen per leeftijdsgroep

De Ster biedt kampweken aan voor kinderen tussen de 7 en 17 jaar. Omdat kinderen op verschillende leeftijden anders leren, passen we onze aanpak aan:

- **Startkamp** (7-8 jaar): Er wordt een verhaal voorgelezen. Aan de hand van dit verhaal gaan de kinderen aan de slag met thema's zoals vriendschap, emoties en grenzen
- **Sterkamp** (9-11 jaar): Speelse aanpak van vrienden maken, zelfvertrouwen en omgaan met pesten
- **SterKID** (groep 8): Voorbereiding op de middelbare school met realistische oefensituaties
- **Stay Strong** (12-16 jaar): Filmproject waarin jongeren zelf een film schrijven, regisseren en acteren
- **Step Up** (15-17 jaar): Sinds 2025 een nieuw kamp waarin jongeren leren zelf keuzes te maken en leren hun grenzen en wensen aan te geven. Dit doen ze door middel van het organiseren van events



**'it's easier to build strong children then
to repair broken adults'**

Frederick Douglass

3. Wat maakt ons uniek



Onze belangrijkste focus ligt ook op plezier en positiviteit. Geen corvee maar 'corfeest', cluedo en speurtochten. Voor kinderen die spannende situaties vermijden, zorgt dit voor luchtigheid, terwijl we tegelijkertijd over grote thema's praten.

Daarnaast delen we voortdurend 'Stermomenten' uit. Wanneer kinderen iets doen dat spannend is, worden ze in het zonnetje gezet met applaus. Door te focussen op wat goed gaat, worden kinderen aangemoedigd om meer te experimenteren.

Van praten naar doen

Individuele hulpverlening leert kinderen dat ze anders kunnen denken, maar biedt geen gelegenheid om het direct te oefenen. Trainingen op school zijn vaak te kort om echte doorbraken te realiseren. Een kampweek biedt intensieve begeleiding én directe toepassingsmogelijkheden in een veilige omgeving.

De echte verandering gebeurt bij de eerste succeservaring: die ene keer dat het lukt om op iemand af te stappen of voor jezelf op te komen. Dat opent een pad waarvan je niet meer terug kunt.

Lange termijn impact

De effecten zijn zowel direct als langdurig zichtbaar. Kinderen lopen na een kampweek letterlijk met een rechte rug van ons kampterrein. Maar belangrijker nog: ze nemen de ervaring mee dat verandering mogelijk is, en dat zij zelf de sleutel in handen hebben om hun eigen situaties te veranderen.

Door deze unieke combinatie van wetenschappelijke theorie, directe toepassingsmogelijkheden, intensieve begeleiding en een veilige, positieve omgeving leren kinderen op drie manieren tegelijk: cognitief, fysiek en creatief. In zes dagen vergroten we hun sociale vaardigheden, worden ze weerbaarder en krijgen ze meer zelfvertrouwen. Voor zowel de kinderen als hun ouders is dit vaak een 'life changing' ervaring.

"Ik herken mijn zoon bijna niet terug. Hij loopt rechtop en straalt weer. Hij vraagt nu zelf aan kinderen in de buurt en op school om mee te spelen en elke keer is hij verbaasd als ze ja zeggen. Voor kamp voelde hij zich vaak alleen, maar nu heeft hij vrienden en zit hij zoveel beter in zijn vel."

Moeder van Stef

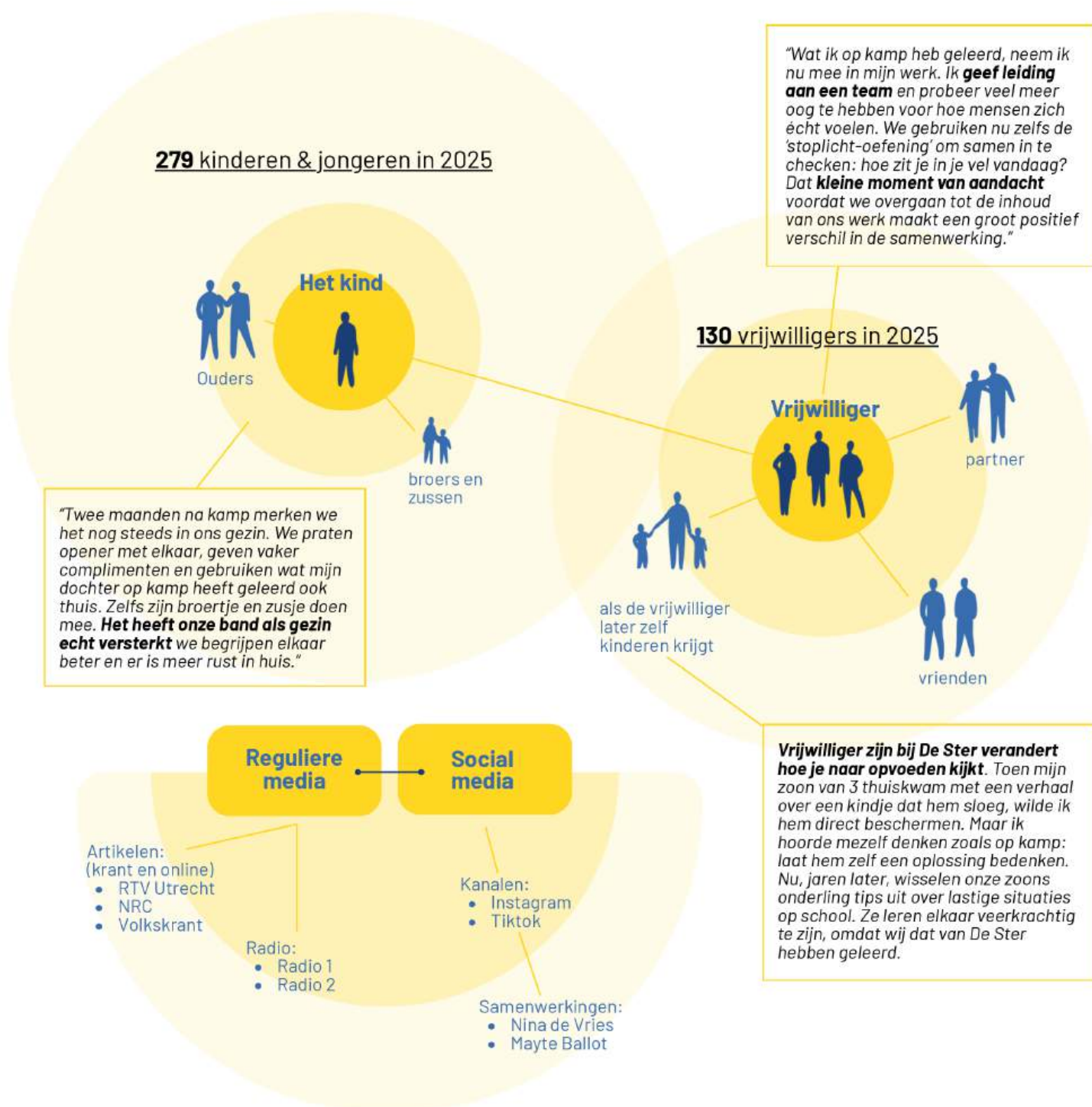


Secundaire impact

De impact van De Ster reikt verder dan de 279 kinderen die in 2025 op kamp gingen. Wanneer een kind meer zelfvertrouwen krijgt, verandert dat ook het gezin thuis. Ouders praten opener met elkaar, broertjes en zusjes nemen geleerde vaardigheden over.

Ook onze 130 vrijwilligers nemen de STER-methode mee naar hun werk en toekomstige gezin. Ze leren anders te luisteren en bewuster om te gaan met emoties.

Door media en social media bereiken we duizenden mensen die nooit op kamp komen, maar wel worden geïnspireerd: praten over mentale gezondheid is normaal.



De werkelijke impact van De Ster reikt veel verder dan één kampweek elke stap die een kind zet, golft door in klaslokalen, gezinnen en de samenleving.

4. ONZE ORGANISATIE

Hoe we maximale impact realiseren

De Ster kan haar werk alleen doen dankzij een unieke combinatie van middelen: betrokken mensen, financiële steun, kennis en sterke samenwerkingen. In dit hoofdstuk schetsen we welke middelen essentieel zijn voor onze organisatie en hoe deze samen zorgen voor maximale impact.

Vrijwilligers: Het hart van onze organisatie

Onze vrijwilligers maken het mogelijk dat we kinderen de intensieve begeleiding kunnen bieden die zo kenmerkend is voor De Ster. Op elk kamp gaan 16 vrijwilligers mee op maximaal 32 kinderen. Deze verhouding is niet voor niets zo hoog: het zorgt ervoor dat we structuur kunnen bieden, alle activiteiten optimaal kunnen neerzetten en persoonlijke aandacht kunnen geven waar nodig.

Per jaar zetten wij 120 tot 200 vrijwilligers in uit onze poule van circa 350 actieve vrijwilligers. Iedere vrijwilliger wordt getraind en opgeleid zodat de 'STER-formule' doorgegeven en bewaakt wordt.

We zoeken bewust naar diversiteit in onze teams: pedagogen, psychologen, bewegingsdeskundigen, acteurs en algemeen begeleiders.

Eén van onze krachten is dat we combinaties maken van mensen met expliciete expertise en mensen die we trainen, zo zorgen we voor luchtigheid én expertise. Elke vrijwilliger neemt vrije dagen op bij hun werkgever om mee te kunnen gaan op kamp. Wij zijn onze vrijwilligers en hun organisaties hier intens dankbaar voor.



De impact van onze kampen reikt verder dan de deelnemende kinderen. We zien dat oud-deelnemers terugkeren als vrijwilligers, wat de blijvende waarde van onze kampen onderstreept.

Voor veel vrijwilligers is De Ster meer dan een plek waar ze kinderen helpen, het is een community waar ze zelf groeien en verbinding vinden. Vrijwilligers vertellen dat het werken in steeds wisselende teams hen helpt hun eigen talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Ze ervaren dat de omgeving van De Ster veilig is om hun grenzen aan te geven, fouten te maken en hun emoties te uiten.

Door de langdurige betrokkenheid ontstaan er hechte vriendschappen. **Vrijwilligers vinden bij ons een plek waar ze echt zichzelf mogen en kunnen zijn, waar ze mogen groeien en ontwikkelen,** net als de deelnemers. Voor velen biedt deze community ook verbinding in hun eigen leven en gaat het eenzaamheid tegen. De sociale levens van onze vrijwilligers worden verrijkt door de vriendschappen en het gevoel van saamhorigheid dat ontstaat.

Vrijwilligers geven vaak aan dat ze na iedere kampweek mentaal sterker naar huis gaan. Het helpen van kinderen draagt bij aan hun eigen welzijn en biedt hen nieuwe inzichten die ze gebruiken in hun persoonlijke en professionele leven. Voor sommigen heeft het werken bij De Ster zelfs geleid tot een carrièreswitch naar psychologie of onderwijs.

Het kernteam: Klein, wendbaar en effectief

De Ster is een kleine en wendbare organisatie. Op kantoor werken we met 4 vaste medewerkers (2,6 FTE) en worden ondersteund door een groep stagiaires. De Ster wordt bestuurd door een 2-koppige directie met expertise op inhoud en zakelijk. De directie neemt zitting in het bestuur en rapporteert aan een Raad van Toezicht.

We hebben de afgelopen jaren actief gewerkt aan het automatiseren en efficiënter maken van onze processen. Dit is een belangrijke pijler onder onze strategie om de kosten van de kampen zo laag mogelijk te houden, zodat we meer kinderen kunnen bereiken.

Naast onze kampbegeleiders zetten we vrijwilligers in voor diverse praktische taken: het verspreiden van posters en flyers, en het vervoer van spullen van en naar kamp. Deze inzet is onmisbaar voor onze dagelijkse operatie.

Wat ons bijzonder maakt, is het uitgebreide netwerk van partners dat ons gratis ondersteunt.

SR0I-partners en pro bono expertise

We werken samen met verschillende organisaties die via SR0I (Social Return on Investment) of pro bono hun expertise inzetten:

- **Eiffel:** Laat medewerkers die niet (volledig) worden ingezet gratis bij ons werken. Zo voldoen zij aan hun SR0I-verplichting en krijgen wij extra ondersteuning op taken waar we anders niet aan toe zouden komen.
- **USG Marcom:** extra ondersteuning bij marketing en communicatie.
- **HSC:** Ondersteunt ons bij het krijgen van media-aandacht voor onze kampen
- **Red Ivy:** Ondersteunt bij de strategie voor social media

Deze uitgebreide steun levert essentiële expertise waar we als kleine organisatie anders geen toegang toe zouden hebben.

Financiering: Fondsen maken het verschil

Onze kampen worden gefinancierd via drie bronnen: inschrijfgeld van ouders, donaties en fondsenbijdragen. Ouders betalen een bijdrage voor deelname, maar deze dekt slechts een deel van de kostprijs per kind. Hier komen fondsen en donaties om de hoek kijken.

Het is voor ons **essentieel dat onze kampen toegankelijk zijn voor alle gezinnen**, ongeacht hun financiële situatie. Kinderen die worstelen met zelfvertrouwen verdienen dezelfde kansen, of hun ouders de volledige kampprijs nu wel of niet kunnen betalen. Fondsenbijdragen maken dit mogelijk. Zonder deze steun zouden kinderen uit gezinnen met financiële beperkingen, die onze kampen vaak het hardst nodig hebben, buitengesloten worden.

Daarnaast stellen fondsenbijdragen ons in staat te blijven investeren in de kwaliteit van onze kampen, wetenschappelijk onderzoek en nieuwe initiatieven zoals STER-dagen. Deze investeringen zorgen ervoor dat we niet alleen meer kinderen bereiken, maar dat we dat ook blijven doen met bewezen effectieve methoden.

Waarom deze combinatie werkt

De kracht van De Ster zit in de unieke combinatie van deze middelen:

- **Vrijwilligers** zorgen voor persoonlijke aandacht en intensieve begeleiding
- **Een klein, efficiënt kernteam** houdt de kosten laag en de organisatie wendbaar
- **Pro bono partners** leveren essentiële expertise die anders onbereikbaar zou zijn
- **Fondsen en donaties** maken toegankelijkheid en kwaliteit mogelijk
- **Sterke samenwerkingen** vergroten ons bereik en onze impact

Samen maken deze middelen het mogelijk dat we kinderen helpen die het echt nodig hebben, in een veilige omgeving waar ze kunnen groeien. Fondsen die ons steunen, investeren niet alleen in individuele kinderen, maar in een hele community van betrokken vrijwilligers en in de normalisering van het gesprek over mentale gezondheid.

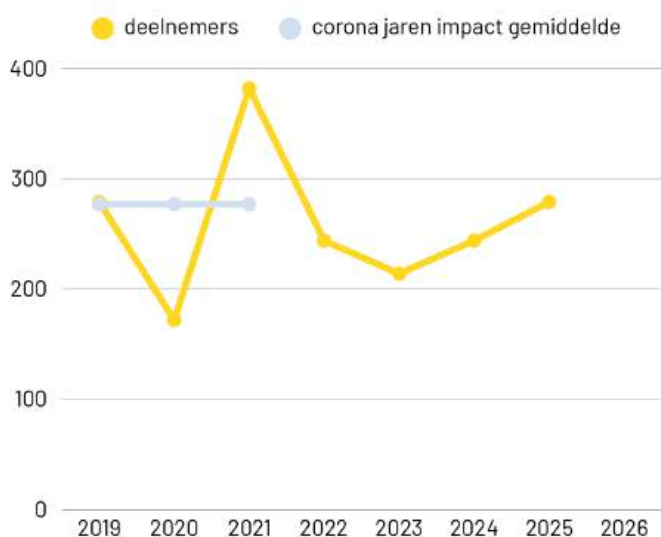
5. TERUGBLIK 2025

Groei, innovatie en impact

20 jaar De Ster

2025 was een bijzonder jaar voor De Ster: we vierden ons 20-jarig bestaan. Twintig jaar geleden startten we met onze eerste kampweek, en sindsdien hebben we duizenden kinderen geholpen meer zelfvertrouwen te krijgen. Met trots kijken we terug op twee decennia waarin we onze aanpak hebben ontwikkeld, verfijnd en wetenschappelijk onderbouwd.

Op 25 mei organiseerden we een feest om dit jubileum te vieren. Het was ontroerend om te zien hoe divers de groep mensen was die kwam: oud-deelnemers die inmiddels zelf ouder zijn geworden, vrijwilligers van het eerste uur en nieuwe teamleden, ouders en partners. Allemaal mensen die De Ster een warm hart toedragen en op hun eigen manier hebben bijgedragen aan wat we zijn geworden.



Groei: 279 kinderen op kamp

Na enkele jaren van krimp tijdens de coronacrisis, zien we nu voor het tweede jaar op rij een groei van maar liefst 13%. In 2025 hebben we 279 kinderen een kampervaring kunnen geven die hun zelfvertrouwen heeft vergroot. Deze dubbele cijfers tonen niet alleen ons herstel, maar ook de groeiende behoefte aan onze kampen in de samenleving.

Deze groei is mede mogelijk gemaakt door onze vernieuwde marketingaanpak en de media-aandacht die we dit jaar hebben gekregen. Door zichtbaarder te zijn in de publiciteit en actief te zoeken naar nieuwe samenwerkingen, bereiken we steeds meer gezinnen die op zoek zijn naar ondersteuning voor hun kind.

Cijfers 2025

279 DEELNEMERS
aan onze kampen
in 2025

13% GROEI
kamp deelname ten
aanzien van 2024

66 deelnemers met
korting of gratis
deelgenomen aan een
kamp

Meer gezinnen bereiken die het nodig hebben: van 20 naar 66

Een van onze belangrijkste doorbraken dit jaar is dat we veel meer gezinnen hebben kunnen ondersteunen die onze kampen het hardste nodig hebben. In 2022 zijn we gestart met het laagdrempeliger maken van financiële ondersteuning door dit in eigen beheer te nemen. Sindsdien zien we elk jaar dat meer gezinnen ons weten te vinden. In 2025 hebben we 66 deelnemers korting of gratis plekken kunnen geven, waardoor zij nu wel mee konden op kamp. In totaal hebben we voor 35.000 euro aan tegemoetkomingen gehonoreerd.

Onze aanpak blijft gebaseerd op vertrouwen. We vragen simpelweg wat voor ouders financieel haalbaar is. Elk antwoord is akkoord. Door uit te gaan van vertrouwen in plaats van controle, maken we het voor ouders mogelijk om hulp te accepteren zonder schaamte of bureaucratie. De emotionele reacties van dankbare ouders bevestigen dat deze aanpak werkt.

Deze groei was mogelijk dankzij nieuwe samenwerkingen met organisaties zoals Voedselbank Utrecht, Stichting Leergeld, stichting buurtgezinnen, brugfunctionarissen en intern begeleiders op scholen, buurtteams en psychologenpraktijken door heel Nederland. Deze netwerken helpen ons gezinnen te bereiken die anders misschien nooit van onze kampen zouden horen of niet zouden weten dat het voor hen ook mogelijk is.

We zijn heel dankbaar dat we door middel van het samenwerken met diverse donateurs deze kampweken kunnen mogelijk maken voor deze groep deelnemers.



"We zijn blij en trots dat we met de hulp van onze partners de stap naar kamp voor iedereen die het financieel lastiger heeft kleiner hebben maken en nu écht kunnen zeggen dat ons kamp voor iedereen is, ongeacht sociaal-maatschappelijke achtergrond of economische positie."

Mattijs Franken - Zakelijk Directeur

in samenwerking met...

Brug functionarissen

Intern begeleiders

Buurtteams

Psychologenpraktijken



Leergeld



VOEDSELBANKEN.NL
Utrecht



Step Up: succesvol nieuw kamp voor de oudste jongeren

Dit jaar hebben we een belangrijke mijlpaal bereikt: de succesvolle lancering van Step Up, ons nieuwe kamp voor jongeren van 15 tot 17 jaar. Met dit kamp bereiken we een doelgroep die tot nu toe onderbelicht bleef in ons aanbod, terwijl deze leeftijdsgroep misschien wel het hardst worstelt met fundamentele vragen: wie ben ik? Wie wil ik zijn?

Step Up vraagt om een geheel andere aanpak dan onze andere kampen. We laten jongeren veel meer los en stimuleren hen om zelf een team te vormen en verantwoordelijkheid te nemen. Ze reflecteren op wie ze zijn en wie ze willen worden, leren keuzes te maken en grenzen aan te geven. Door middel van het organiseren van events ontwikkelen ze praktische vaardigheden terwijl ze werken aan hun zelfvertrouwen.

Het was spannend om met een nieuw concept de markt op te gaan, maar de eerste editie heeft bewezen dat er echt behoefte is aan dit aanbod. Jongeren van deze leeftijd hebben vaak het gevoel dat bestaande interventies te kinderachtig zijn, terwijl ze wel worstelen met dezelfde thema's. Step Up biedt hen een programma dat past bij hun levensfase: meer autonomie, meer eigen verantwoordelijkheid, maar nog steeds met de warme, veilige sfeer die kenmerkend is voor De Ster.

Zichtbaarheid en taboes doorbreken

'Ik word gepest op school, maar heb hier geleerd om mijn emoties beter te controleren en ik leer hier om vrienden te maken'

Media-aandacht Dit jaar hebben NRC, de Volkskrant, Radio 1 en RTV Utrecht aandacht besteed aan ons werk. Deze media-aandacht helpt bij het doorbreken van een belangrijk taboe: dat werken aan je mentale gezondheid betekent dat er "echt iets mis is". Door deze zichtbaarheid dragen we bij aan normalisering van het gesprek over zelfvertrouwen en mentale gezondheid.

de Volkskrant

Leren durven op het weerbaarheidskamp: vijf dagen en nachten in een oefensamenleving



De foto is een afbeelding van de jongeren die op het weerbaarheidskamp aanwezig waren. Foto: de Volkskrant

Media 2025

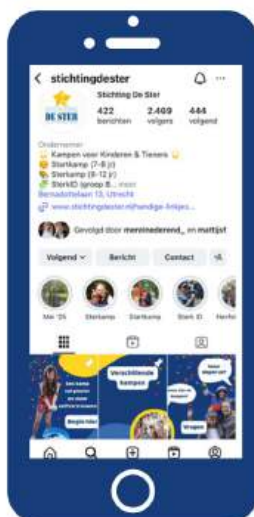
de Volkskrant

RTV
Utrecht

nrc



Lees je dit bestand digitaal? klik dan op het logo om een link te zien naar het bericht. Achter in dit document is ook een geschreven link te vinden.

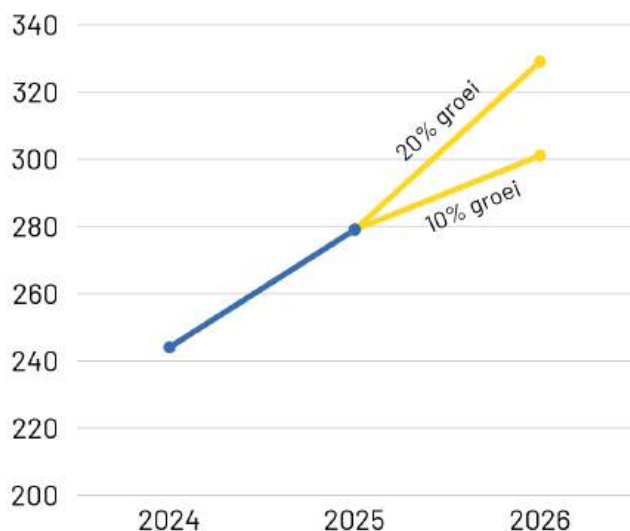


We ontdekten dat we **jongeren het beste bereiken waar zij zijn: op social media**. Daarom zijn we een samenwerking aangegaan met Nina de Vries en Mayte Ballot. Beide vrouwen delen open over mentale gezondheid en het uitstappen uit je comfort zone, precies de boodschap die aansluit bij onze missie.

Hun bezoek aan ons kamp was waardevol voor zowel de deelnemers als hun online volgers. Door hun authentieke verhalen en bereik helpen ze ons een generatie jongeren te inspireren die normaal misschien niet bereikt zou worden via traditionele kanalen. Deze samenwerkingen waren geheel gratis een mooie match tussen hun missie en de onze.

6. PLANNEN VOOR 2026

Groei en impact vergroten



Doorgroeien vanuit kwaliteit naar 300-330 deelnemers

In 2026 streven we naar een groei van minimaal 10% en hopen 300 deelnemers te bereiken. Onze grootste groei komt van samenwerkingen met andere organisaties en van ouders van oud-deelnemers die ons aanbevelen. Deze organische groei toont aan dat onze kampen gewaardeerd worden en echt impact maken.

Onze groeistrategie bouwt voort op wat in 2025 succesvol was. We gaan actief het netwerk van organisaties uitbreiden die onze kampen kennen en aanbevelen: scholen, hulpverlenende instanties en andere jeugdorganisaties. Daarnaast investeren we in contact met ouders van oud-deelnemers. Zij zijn onze beste ambassadeurs en hun verhalen over de positieve veranderingen bij hun kinderen helpen andere ouders ons beter te leren kennen.

Veel meer gezinnen bereiken die financiële ondersteuning nodig hebben

In 2026 gaan we ons netwerk landelijk uitbreiden. Waar we nu vooral samenwerken met organisaties in Utrecht en Noord-Holland, willen we volgend jaar ook partnerships aangaan in andere provincies, waaronder de regio Den Haag waar we met Fonds 1818 een partnership hebben.

We richten ons op buurtteams, schoolfunctionarissen, jongerencentra, voedselbanken en hulpverlenende instanties die dagelijks contact hebben met gezinnen die baat zouden hebben bij onze aanpak.

Door bij deze organisaties bekend te worden, creëren we een **doorverwijzingsnetwerk**. Veel gezinnen weten niet dat onze kampen mogelijk zijn voor hen. Door deze samenwerkingen kunnen we hen bereiken zonder dat zij zelf actief naar ons hoeven te zoeken. Zo maken we onze kampen echt toegankelijk voor alle lagen van de samenleving, ongeacht de financiële situatie thuis.





Step Up doorontwikkelen en verstevigen

Step Up hebben we in 2025 voor het eerst georganiseerd voor 15-17 jarigen. De evaluatie was positief: inhoudelijk scoorde het kamp goed en deelnemers gaven aan veel te hebben geleerd. Tegelijkertijd was de meest gehoorde feedback dat er meer ruimte mag zijn voor plezier en gekkigheid, het 'STER-sausje' dat onze andere kampen zo effectief maakt.

In 2026 organiseren we Step Up opnieuw, met een herschreven programma waarin we een betere balans vinden tussen ontwikkeling en plezier. Deze leeftijdsgroep heeft specifieke behoeften: ze worstelen met identiteitsvragen en hebben behoefte aan autonomie, maar willen ook gewoon lol maken en zichzelf zijn.

Door Step Up door te ontwikkelen, zorgen we ervoor dat we ook voor deze cruciale levensfase een effectieve én aantrekkelijke interventie bieden.

Wetenschappelijk onderzoek herhalen voor kwaliteitsborging

In 2026 gaan we ons wetenschappelijk onderzoek herhalen. Onze kampen en de STER-methode zijn in het verleden samen met de Universiteit van Amsterdam ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht.

Omdat dit het allerbelangrijkste fundament van ons werk is, vinden we het essentieel om dit onderzoek regelmatig te herhalen. In 2026 zullen we opnieuw data verzamelen in samenwerking met een hoogleraar van de Universiteit van Amsterdam. Dit stelt ons in staat om te evalueren en aan te tonen dat onze programma's effectief blijven, ook naarmate we groeien en ontwikkelen.

Dit onderzoek is niet alleen belangrijk voor onze eigen kwaliteitsborging, maar ook voor de geloofwaardigheid richting ouders en samenwerkingspartners. In een tijd waarin steeds meer aanbieders op de markt komen, onderscheiden wij ons door onze bewezen effectiviteit.

STER-dagen: lokale toegankelijkheid als experiment

Een belangrijke vernieuwing voor 2026 zijn de STER-dagen. Een kampweek van thuis weg is niet voor iedereen haalbaar. Daarom willen we lokaal STER-dagen organiseren waar kinderen kennis maken met onze methode.

Ook in één dag kunnen kinderen een eerste stap zetten: ontdekken dat ze niet de enige zijn die worstelt, een handvat krijgen om met lastige gevoelens om te gaan, of voor het eerst ervaren dat het oké is om jezelf te zijn. Voor sommige kinderen is dat al genoeg om thuis of op school iets anders te durven proberen.

De STER-dagen helpen ons ook kinderen te bereiken voor wie een week kamp niet binnen de cultuur past, of voor wie ver van huis slapen te spannend is. Wanneer kinderen een dag bij ons hebben meegemaakt, wordt de stap naar een volledige kampweek kleiner.

We schalen in 2026 de eerste pilots op in samenwerking met Kinderpostzegels naar minimaal 10 STER-dagen.

2026

Groeien en innoveren

2026 wordt een jaar waarin we onze twee hoofddoelstellingen, groei en toegankelijkheid, centraal stellen, terwijl we tegelijkertijd blijven investeren in kwaliteit en innovatie. Door onze focus helder te houden en realistische stappen te zetten, bouwen we voort op onze bestaande sterke punten.

De combinatie van organische groei, uitgebreide financiële ondersteuning en gerichte doorontwikkeling van onze programma's zorgt ervoor dat we in 2026 nog meer kinderen kunnen helpen meer zelfvertrouwen te krijgen, onze kernmissie die alles wat we doen samenbindt.

7. EEN VISIE VOOR DE TOEKOMST

Veerkracht voor iedereen

De maatschappelijke uitdaging groeit

De mentale gezondheid van kinderen en jongeren staat steeds meer onder druk. Sociale media, prestatiedruk en een complexe wereld zorgen ervoor dat steeds meer kinderen worstelen met zelfvertrouwen, angsten en eenzaamheid. Deze trend zal naar verwachting de komende jaren alleen maar toenemen.

Waar ligt de oplossing? Niet in wachten tot problemen zo groot zijn dat ingrijpende hulp nodig is. Maar in kinderen vroegtijdig de vaardigheden meegeven om veerkrachtig door het leven te gaan. In hen leren hoe ze met gevoelens omgaan, hoe ze voor zichzelf opkomen, hoe ze vriendschappen opbouwen. Preventief werken, voordat kinderen vastlopen.

Deze preventieve aanpak is niet alleen menselijker, het is ook effectiever. Kinderen die leren omgaan met onzekerheid en sociale uitdagingen op jonge leeftijd, bouwen vaardigheden op die ze hun hele leven gebruiken. Ze ontwikkelen veerkracht en vaak voorkomt dit dat problemen later escaleren.

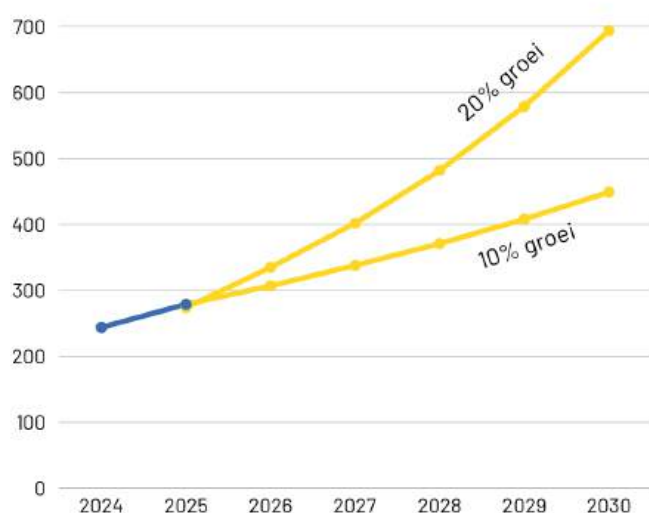
Ons ideaal: preventie wordt de norm

Wij dromen van een Nederland waarin werken aan je zelfvertrouwen en sociale vaardigheden net zo normaal zijn als sporten of muziekles. Een land waarin ouders niet meer hoeven te zoeken naar hulp wanneer hun kind vastloopt, maar waarin deze ondersteuning al beschikbaar is voordat problemen ontstaan.

In onze toekomstvisie verschuift de focus van het oplossen van problemen naar het voorkomen ervan. Scholen, gemeenten en jeugdorganisaties werken samen om ervoor te zorgen dat elk kind de vaardigheden leert die het nodig heeft om weerbaar door het leven te gaan.

We streven naar een samenleving waarin praten over gevoelens, grenzen aangeven en hulp vragen gewone vaardigheden zijn die iedereen beheerst. Waarin kinderen opgroeien met het besef dat zorgen voor je mentale gezondheid net zo belangrijk is als zorgen voor je lichaam.

De Ster als duurzame kracht voor verandering



Als we onze huidige groei kunnen voortzetten, bereiken we over vijf jaar jaarlijks rond de 500-600 kinderen, dubbel zoveel als nu! Dit betekent dat we tweemaal zoveel doorbraken kunnen faciliteren. Door onze kampweken uit te breiden met een netwerk van STER-dagen, kunnen we nog meer kinderen laten proeven van onze aanpak.

500-600 kinderen per jaar betekent dat we elk kind nog steeds de persoonlijke aandacht kunnen geven die hen echt helpt. We houden de veilige, warme omgeving waarin kinderen durven te experimenteren. Deze schaal stelt ons in staat om het allerbeste van onszelf te geven aan elk kind dat bij ons komt, dat is precies wat ons zo effectief maakt.

Samenwerking als basis voor groei

We bouwen onze toekomst op de samenwerkingen die we al hebben en die zo goed werken. Met organisaties zoals Voedselbank Utrecht, Stichting Leergeld en scholen hebben we bewezen dat we samen meer kinderen kunnen bereiken dan alleen.

In de komende jaren willen we deze samenwerkingen verdiepen en uitbreiden binnen onze regio's. Niet door overal tegelijk aanwezig te zijn, maar door echt partner te worden van organisaties die dezelfde kinderen willen helpen als wij. Samen kunnen we ervoor zorgen dat elk kind dat hulp nodig heeft, ook weet waar het die kan vinden.



De weg naar onze dromen

Deze visie realiseren we zoals we altijd hebben gedaan: stap voor stap, zonder onszelf te verliezen. We blijven de organisatie die persoonlijke aandacht geeft, die uitgaat van vertrouwen, en die elk kind ziet als uniek individu.

De 279 kinderen die we dit jaar hebben geholpen, de gezinnen die we financieel hebben ondersteund, de nieuwe samenwerkingen die we zijn aangegaan, het zijn allemaal bouwstenen voor onze toekomst. We blijven doen waar we goed in zijn, en doen dat steeds beter.

Onze droom is helder: dat elk kind dat worstelt met zelfvertrouwen, weet dat wij er zijn. Dat ouders ons vinden voordat problemen te groot worden. Dat scholen ons kennen als de plek waar kinderen leren dat verandering mogelijk is.

Stap voor stap dichterbij veerkracht voor iedereen.



8.

Media overzicht 2025

Artikel Volkskrant - 2 Mei 2025

'Leren durven op het weerbaarheidskamp: vijf dagen en nachten in een oefensamenleving'

www.stichtingdester.nl/wp-content/uploads/2025/10/Volkskrant_2-Mei-2025_Leren-durven-op-het-weerbaarheidskamp.pdf

Artikel RTV Utrecht / NOS - 10 Aug 2025

'Jongeren werken aan mentale gezondheid op zomerkamp: 'Moest van mijn moeder''

www.stichtingdester.nl/wp-content/uploads/2025/10/NOS-RTV-Utrecht_10-aug-2025_Jongeren-werken-aan-mentale-gezondheid-op-zomerkamp.pdf

Artikel NRC - 15 Aug 2025

Reportage Online weerbaarheid

'Als ik op school mijn telefoon inlever, mis ik hem erg, maar hier niet'

www.stichtingdester.nl/wp-content/uploads/2025/10/NRC_15-aug-2025_Als-ik-op-school-mijn-telefoon-inlever.jpeg

Bronnen

H1 Het probleem - Wat is er aan de hand?

BNR. (2024, 5 augustus). Jongeren steeds minder gelukkig: traditionele U-curve van geluk verandert. BNR Nieuwsradio. <https://www.bnr.nl/nieuws/lifestyle/10581910/jongeren-steeds-minder-gelukkig-traditionele-u-curve-van-geluk-verandert>

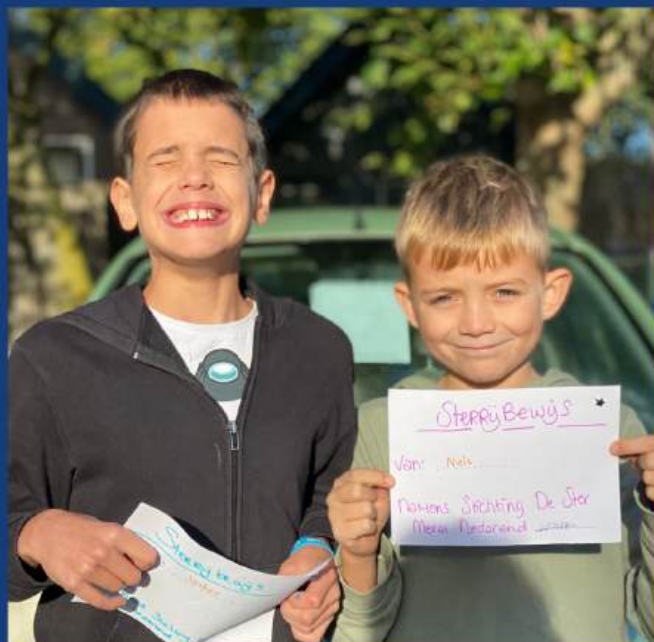
Universiteit Utrecht. (2024, 20 november). Onderzoek: in elke klas voelen 2 tot 3 kinderen zich eenzaam, ook al op de basisschool. Universiteit Utrecht. <https://www.uu.nl/nieuws/onderzoek-in-elke-klas-voelen-2-tot-3-kinderen-zich-eenzaam-ook-al-op-de-basisschool>

CBS. (2024). Jongvolwassenen negatiever over eigen gezondheid. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/23/jongvolwassene-negatiever-over-eigen-gezondheid>

Jong na Corona, Stevens, et al. (2023). Trends in mentale gezondheid van jongeren.

van den Toren, M., et al. (2023). Risicofactoren voor spijbelen en schooluitval: meta-analyse.

Trimbos-instituut. (2024). QuickScan mentale gezondheid en zorggebruik jongvolwassenen. <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2024/11/TRI62-073-Rapport-QuickScan-mentale-gezondheid-en-zorggebruik-jongvolwassenen-2024.pdf>



Samen werken we
aan veerkracht
voor iedereen

