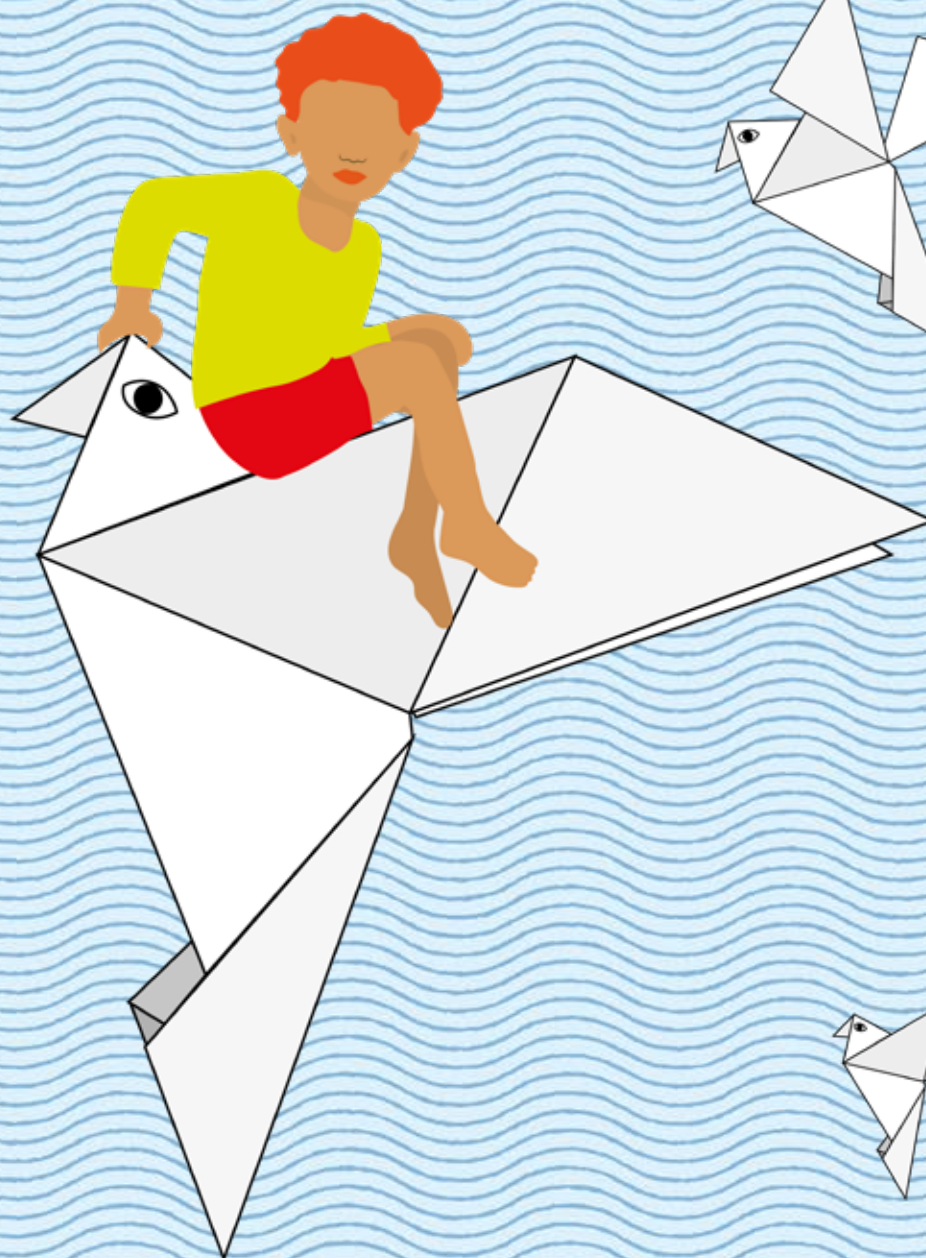


Uitgave van Levvel

thuismakers

#01
2025



Themaverhaal
**Meebewegen
met het leven**

**Hoe
veerkrachtig
ben jij?**

Test

**'MET MUZIEK RAAK
IK WAAR WOORDEN
NIET KOMEN'**
HARPISTE ANNELIES

**'KINDEREN KUNNEN
HUN ANGST AAN'**
GZ-PSYCHOLOOG
LUUK STAPERSMA

SAMEN STERKER
'MIJN VERLEDEN GEEFT
MIJ KRACHT'
LYNN AAN HET ROER

inhoud

12. Ritueel

Mila's werk zorgt voor veerkracht

14. Pleegouderraad

Avond Rouw en Verlies: Terugblik

15. Ayaan aan het woord

'It takes a village to raise a child'

18. Gianna's blik

Persoonlijke ervaringen van een pleegzorgwerker

20. Weer naar huis

Geena voelt zich thuis bij oma

22. Doe de test

Hoe veerkrachtig ben jij?

23. Dwang, Angst en Tics

Wat kun je doen?

26. Jongerenpagina

Heppie Festival & Factory

27. Column Cas

Dankbaar voor z'n vrienden

28. Kids-doe-dingen

Zelf aan de slag

29. Kom je ook?

Levvel Pleegzorg Familiedag

30. Mockingbird

Samen sterk in pleegzorg

32. Mooie match

Deze kinderen hebben een plek

34. PIT

Trainingen die je versterken

35. Column Lievette

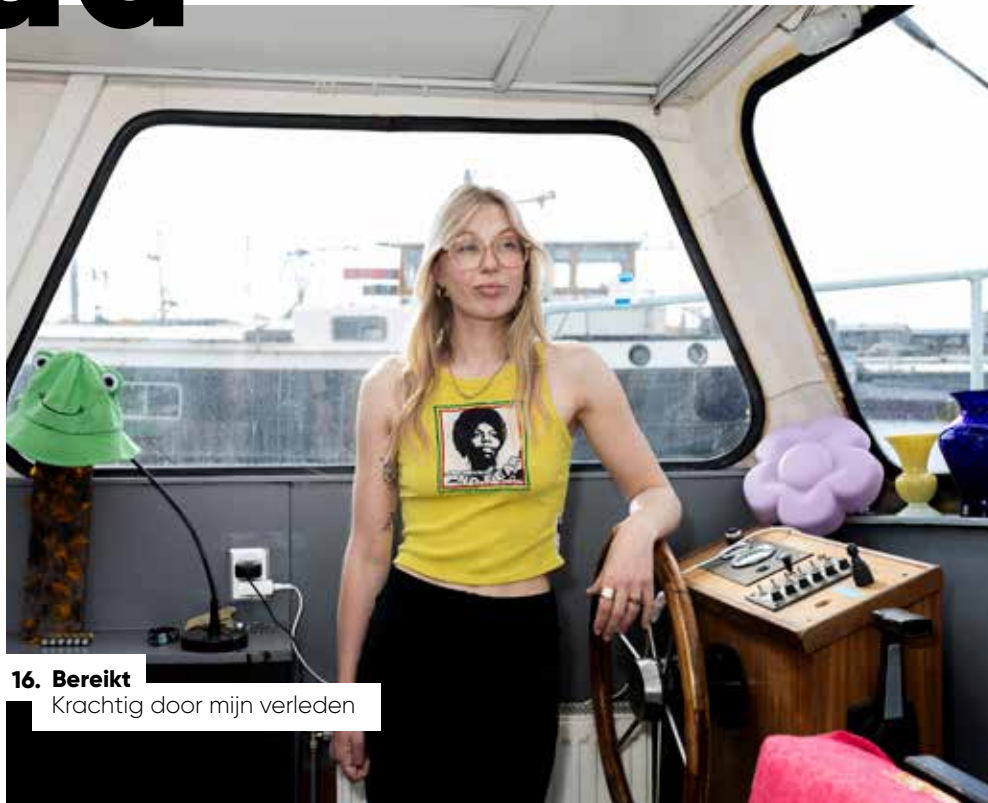
Veerkracht met zijn 5-en

36. Zo pak je het aan

Help, mijn pleegkind wordt 18!

38. Gezinspiratie

Samen lezen, kijken, doen!



16. Bereikt

Krachtig door mijn verleden



7. In 't diepe

Meebewegen met het leven



6. Klaar voor de start

Twee broertjes, één liefdevol gezin



4. &pleegouder

Harpiste Annelies: 'Met muziek raak ik waar woorden niet komen'

colofon

7^e jaargang, nummer 1, juli 2025
ISSN:2666-2876

Redactie

Angela Driessen (eindredactie),
Hester Burke, Marja Huiberts (hoofd-
en eindredactie), Saskia Kuipers, Ilse
van der Mierden, Valery Ormskerk,
Heleen Peverelli, Conny Zeilstra.

Medewerking

Met medewerking van alle betrokken
pleegouders, pleegzorgwerkers en
andere collega's voor advies, raad en
daad.

Redactieadres

Levvel, Servicepunt Pleegzorg & Verblijf
Fred Roeskestraat 73, 1076 EC Amsterdam
thuismakers@levvel.nl

Fotografie

iStock, Maaïke Koning, Nina Schollaardt
en Stichting Het Vergeten Kind

📧 @levvelpleegzorg
📧 @levvel_pleegzorg
📧 @pleegouders

Thuismakers is een uitgave van Levvel
voor haar pleegouders en andere
geïnteresseerden en verschijnt 2x per
jaar. De artikelen, columns en rubrieken
vertegenwoordigen niet per se het
standpunt van Levvel. Evenmin kunnen
aan deze uitgave rechten worden
ontleend.

Overname artikelen

Overname van -delen uit- artikelen
is alleen mogelijk na voorafgaande
schriftelijke toestemming van de redactie.

Illustraties

Saskia Troccoli

Druk

de Toekomst, Hilversum

Oplage

1.500

Thuismakers ook online!

Lees meer op
thuismakers.levvel.nl

redactioneel

Lieve pleegouders,

Voor je ligt het zomernummer van *Thuismakers*,
met als thema veerkracht. Veerkracht is geen
tovertruc, maar iets dat groeit: door liefde, een
luisterend oor en een plek waar je mag zijn wie je
bent. Precies dat wat jij kinderen biedt, elke
dag opnieuw.

In dit nummer lees je wat veerkracht precies is,
hoe je het (vooral samen!) opbouwt en versterkt.
We hebben verschillende verhalen over
veerkracht verzameld, want ieder is veerkrachtig
op zijn of haar eigen manier.

Soms betekent veerkracht ook stilstaan en jezelf
afvragen: hoe gaat het écht met mij? Wat heb ik
nodig om weer verder te kunnen? Pleegouder
Lievette wist dat goed onder woorden te brengen
in haar columns. Na deze editie neemt ze helaas
afscheid als vaste columnist. We hebben genoten
van haar mooie en eerlijke verhalen. Lijkt het jou
leuk om jouw ervaringen als pleegouder te delen
in *Thuismakers*? Laat het ons weten!

Voor nu wensen we jullie een fijne zomer. Of je nu
thuisblijft, eropuit trekt of juist even pas op de
plaats maakt. Hopelijk vind je een moment van
rust om de *Thuismakers* te lezen: op het balkon,
voor de tent of thuis aan de keukentafel. Even
weg uit de hectiek, opladen en genieten van de
mensen om je heen. Dat gunnen we jullie
van harte.

Dank jullie wel voor alles wat jullie doen.

Conny Zeilstra

Coördinator pleegzorg & verblijf
Hoofdredacteur *Thuismakers*

Ps. Vergeet je niet aan te melden voor de Levvel
Pleegzorg Familiedag op zondag 14 september.
We zien jullie daar graag!

Naam: Annelies (53), getrouwd met Arno
Kinderen: Twee dochters (22 en 24)
en pleegzoon (21 jaar) die inmiddels
op zichzelf woont.
Beroep: Muziekdocent en harpiste
(ook voorstellingen)

&pleegmoeder

Pleegouders over hun werk en/of passie

Harpiste Annelies: 'Muziek maakt verbinding mogelijk'

Tekst: Valery Ormskerk **Fotografie:** Nina Schollaardt

Als harpiste raakt Annelies mensen op een plek waar woorden niet komen. Ze speelt op de intensive care (IC), geeft les in het speciaal onderwijs en bood jarenlang een thuis aan een pleegzoon. Ook haar man, die in de theaterwereld werkt, en haar twee dochters (22 en 24) delen haar liefde voor kunst en expressie. Muziek brengt troost, kracht en verbinding.

Wanneer ontdekte je dat muziek jouw taal is?

'Als kind werd ik geraakt door een harpconcert waar mijn moeder me mee naartoe nam. Ik was vijf, maar wist meteen: dit wil ik doen. Toen ik negen was, mocht ik op les. Later studeerde ik orthopedagogisch muziekbeoefenaar en ontwikkelde ik me in het werken met kinderen en mensen met een beperking.'

Je speelt harp op de IC. Hoe is dat begonnen?

'Ik voelde al langer dat ik meer wilde dan lesgeven alleen. Toen ik hoorde over therapeutisch harpspel en muziek op de intensive care, wist ik meteen: dit past bij mij. Sindsdien speel ik voor patiënten op de IC. Juist als mensen niet kunnen praten, niet kunnen bewegen, doet muziek iets. Je ziet een ademhaling veranderen. Soms rolt er een traan. En heel soms overlijdt iemand terwijl ik speel, dat is heftig, maar ook zó intiem. Je mag er echt even zijn voor iemand.'

Wat doet muziek met de mensen voor wie jij speelt?

'Muziek opent iets. Het haalt spanning weg. In het speciaal onderwijs zie ik kinderen die nauwelijks praten ineens opbloeien. Ze voelen ritme, durven mee te doen, te lachen. En op de IC zie ik hoe muziek troost brengt aan families. Ze houden elkaar vast, er wordt gehuild, er wordt gezwezen. Maar er is altijd verbinding. Muziek maakt die mogelijk.'

Je bent ook pleegmoeder geweest. Heeft muziek je daarbij geholpen?

'Zeker. Onze pleegzoon kwam bij ons toen hij zestien was. Hij had veel meegemaakt en kon zich moeilijk uiten. Maar doordat ik zoveel werk met klank en gevoel, leerde ik luisteren voorbij de woorden. Ik kon aan zijn stem horen

hoe het écht met hem ging. Die intuïtie is goud waard. Hij woont inmiddels op zichzelf. Maar we hebben nog steeds contact met elkaar.'

Wat heeft jou geholpen om veerkrachtig te blijven?

'Verbinding. Met mijn man, met vrienden, met leerlingen, met patiënten. Veerkracht ontstaat als je er niet alleen voor staat. En ook door dankbaarheid. Hoe zwaar het soms ook is, ik voel me bevoorrecht dat ik dit mag doen. Ik reflecteer veel, schrijf na ieder ziekenhuisbezoek een kort verslag. Maar ook de muziek zelf helpt me om op te laden. Ik speel niet alleen voor anderen, ik speel ook voor mezelf. Het lied De Diepte van S10 hielp me in het begin van het pleegouderschap. De woorden "laat me niet los" hielden me overeind toen het moeilijk was. Ik liet hem niet los. En dat weet hij.'

En nu? Blijft het bij één pleegkind?

'Voorlopig wel. Het was mentaal zwaar, ook voor mijn man. We zijn er nog steeds voor hem, dat stopt niet zomaar. Maar voor nu is het goed zoals het is. We hebben onze dochters, ons werk, en genoeg om van te genieten. Wie weet wat de toekomst brengt. Maar één ding weet ik zeker: muziek zal altijd mijn manier blijven om liefde en kracht te delen.' ■

Annelies speelt, via Stichting MuziC, live harp op de intensive care, waar muziek troost en rust kan brengen. Deze stichting zet live muziek in als complementaire zorg voor patiënten op de intensive care. Meer weten over het werk van MuziC? Kijk op www.muz-ic.nl

klaar voor de start

Over de voorbereidingsperiode in een pleeggezin

‘Nog vóór iemand het vroeg, wisten we het: zijn broertje hoort ook hier’

Tim en Tim werden eind 2023 pleegouders van Boaz (2). Ruim een jaar later volgde zijn broertje Bilal (1). Samen met moeder, het pleegzorgteam en het crisispleeggezin zorgen ze voor een veilig en liefdevol thuis voor de twee jongens. Stap voor stap, vaak letterlijk tijdens lange wandelingen werd hun gezinsplan steeds helderder.

Tekst: Valery Ormskerk

Fotografie: Maaike Koning

Naam: Tim (38), assistent-accountant & Tim (37) compliance manager bij een olieraffinaderij en beiden actief in de ondernemingsraad
Pleegouders van: broertjes Boaz (2) en Bilal (1) (langdurige pleegzorg)
In de vrije tijd: wandelen



Tim: ‘Toen Boaz net een paar maanden bij ons woonde, kwam het nieuws: zijn moeder was opnieuw zwanger. En eerlijk? We hadden het al besproken, al wandelend met de hond. Als er ooit een broertje of zusje komt, dan hoort die er ook bij. Punt. We spraken het hardop uit, voordat iemand ons iets vroeg. Voor de kinderen, maar ook voor hun moeder. Want we gunnen hen die bloedband. Opgroeien met je broer, in verbinding met waar je vandaan komt, dat is waardevol.

Stap voor stap

Bilal kwam bij ons wonen toen hij 8 maanden was. Hetzelfde crisispleeggezin als van Boaz ving hem op, wat vertrouwd voelde. We namen opnieuw allebei 3 maanden verlof om er volop voor beide jongens te zijn.

We bouwden de overgang rustig op: eerst bij crisispleegmoeder thuis, later steeds vaker bij ons. We luisterden naar

haar, naar Boaz, die zijn pleegouders nu moest delen, en naar elkaar. We bouwden samen aan vertrouwen, afstemming en de overgang. Moeder stond ervoor open. Zij nam de tijd, en wij ook. We betrekken haar binnen veilige grenzen, en laten merken: haar kinderen groeien op in een huis waar zij er óók mag zijn. We zeggen altijd: ‘Er is maar één mama, en dat ben jij.’ Dat menen we echt.

Ons zelf opnieuw leren kennen

Bij Boaz was alles nog nieuw. Nu konden we terugvallen op wat we hadden opgebouwd. Wat werkte, deden we opnieuw. Wat niet werkte, lieten we los. Het mocht ook gewoon ‘goed genoeg’ zijn.

We hebben ons zelf opnieuw leren kennen. Twee kinderen in huis, allebei in de luiers, met eigen ritmes en karakter. Boaz is gevoelig, Bilal een smeerkees met nul angst. We zijn minder streng

voor onszelf. We bewegen meer mee en zijn minder gericht op controle. Soms lachen we om de chaos. Soms ook niet. En dat is oké.

We doen dit samen

We staan er niet alleen voor: moeder, het crisispleeggezin, het pleegzorgteam, de voogd, iedereen denkt mee. En wij praten veel. Over grenzen, keuzes, twijfels. Wij zijn geen perfecte vaders, wel beschikbaar, betrokken en bewust. Als je dat maar volhoudt, ontstaat er iets stevigs. Iets veerkrachtigs. Een gezin.

En als we dan door datzelfde bos wandelen waar we ooit droomden van een kindje, met twee jongetjes in de bolderkar en de hond ernaast, weten we: we zijn precies waar we willen zijn. ■

Vanwege privacy zijn de namen van de broertjes fictief.

in ‘t diepe

Themaverhaal

Bouwen aan veerkracht Meebewegen met het leven

Tekst: Ilse van der Mierden **Illustraties:** Saskia Troccoli



Veerkracht zorgt ervoor dat je weer herstelt na een moeilijke periode, waarin je uit balans raakt. Daardoor krijg je vertrouwen in jezelf. Maar wat zorgt voor veerkracht? En hoe versterk je het, bij jezelf en bij je pleegkind?

Toen Shirley veertien jaar geleden bij haar pleegmoeder Noortje kwam wonen, was ze vijf jaar oud en had ze al in meerdere pleeggezinnen gewoond. Wat Noortje direct opviel was Shirleys kracht en kwetsbaarheid. 'Ze had bakken met energie en stond elke ochtend om vijf uur 'aan'. Ze was een heel slim, grappig en ontzettend leuk kind. Maar ook vaak woedend, met flinke uitbarstingen.' Het was een pittige tijd.

Noortje, basisschoolleerkracht en alleenstaand pleegouder, wist al snel: binnenblijven met de jonge Shirley, dat werkt niet. 'Dan was de interactie tussen ons negatief. Dus ging ik voortaan heel vroeg met Shirley de deur uit, naar de speeltuin, naar de kinderboerderij en later naar musea. Als we op pad waren, dan hadden we het beiden leuk. We zijn er in die eerste jaren heel veel op uit gegaan.' Deze aanpak zorgde niet alleen bij Noortje voor veerkracht om de eerste periode goed door te komen, maar heeft hoogstwaarschijnlijk ook bijgedragen aan Shirleys veerkracht. Want gewone, dagelijkse, positieve ervaringen met anderen blijken één van de belangrijkste bouwstenen voor het versterken van veerkracht.

Hulpbronnen

'Veerkracht kun je zien als een positieve aanpassing na stress', vertelt Elizabeth Buimer, onderzoeker en docent aan de Universiteit Leiden en verbonden aan het Resilience Centre dat onderzoek doet naar welke aspecten bijdragen aan veerkracht. 'Veerkracht is een dynamisch proces. Je wordt niet geboren met veerkracht. Je ontwikkelt veerkracht, en je omgeving kan daarbij helpen.'

'Er is een lijst met universele hulpbronnen die veerkracht versterken, en die zijn over de hele wereld hetzelfde,' vervolgt Elizabeth. 'Ze staan in het boek Ordinary Magic van wetenschapper Ann Masten.' Mastens boodschap is dat veerkracht geen superkracht is, maar het resultaat van 'gewone' menselijke hulpbronnen, zoals liefdevolle relaties, iemand die naar je luistert, een plek waar je veilig voelt. Dat is waar veerkracht ontstaat.

Factoren die veerkracht versterken zijn bijvoorbeeld zelfvertrouwen en motivatie: het gevoel hebben dat dingen gaan slagen, dat je gemotiveerd bent om ergens voor te werken, en verwacht dat het gaat lukken.

Elizabeth: 'Daar kun je je kind of pleegkind bij helpen. Bijvoorbeeld door die uit te dagen om nieuwe dingen te leren en te proberen, zichzelf te ontwikkelen. Maar ook zelfbeheersing en emotieregulatie versterkt veerkracht, en ook dat kun je oefenen en leren. Externe factoren zijn goed onderwijs, en opgroeien in een fijne buurt met een community-gevoel. Dat is iets waar we als samenleving aan kunnen werken.'

Vriendschappen

De allerbelangrijkste factor voor het versterken van veerkracht is sociale steun van je omgeving. Elizabeth: 'Dat blijkt uit allerlei onderzoeken. Een persoon die naar je luistert, die je in vertrouwen kan nemen, waar je je verhaal bij kwijt kan. In de kindertijd steunen kinderen vooral op ouders, pleegouders en familie. Zij zijn de personen die de kinderen helpen om te gaan met stress en tegenslag, die helpen om nare gebeurtenissen een plek te geven. Tijdens de puberteit en jongvolwassenheid komen in ons onderzoek vriendschappen naar voren als belangrijkste bron van sociale steun. Ouders en pleegouders kunnen daar een rol in spelen, door

kinderen te stimuleren en te ondersteunen bij het aangaan en behouden van vriendschappen.'

Voor kinderen met trauma kan het extra lastig zijn om vriendschappen aan te gaan, terwijl zij dat juist zo nodig hebben om veerkracht te ontwikkelen. Elizabeth legt uit hoe dit komt. 'Mensen die in hun jeugd onveilig zijn opgegroeid, ontwikkelen door negatieve ervaringen soms ook een negatieve verwachting. Het brein interpreteert neutrale gezichtsuitdrukkingen of teksten sneller negatief door die verwachting: een neutrale blik zien ze als boos of een grap als een aanval. Ze worden vervolgens zelf boos, en zo heb je een negatieve interactie. Dat maakt het moeilijker om vriendschappen aan te gaan. Terwijl die juist zo nodig zijn. Maar het goede nieuws is: het brein kan zich ook weer

positief aanpassen, door herhaalde, positieve ervaringen. Daar kunnen pleegouders heel goed aan bijdragen. Door te begrijpen hoe het kind uitdrukkingen of uitspraken interpreteert, en daar expliciet nieuwe betekenis aan te geven.'

Elizabeth benadrukt: 'Er wordt vaak gefocust op de eerste 1000 dagen van het kind, die zijn ook belangrijk, maar ervaringen in de late kindertijd en jongvolwassenheid zijn ook van onschatbare waarde voor het ontwikkelen van veerkracht.' Dit beschrijft ook psycholoog Leony Coppens in haar boek Iedereen kan het verschil maken, waarin zij twaalf mensen die zijn opgegroeid in onveilige en stressvolle omstandigheden, interviewt over de hulpbronnen waar zij veerkracht uit haalden. Uit die gesprekken blijkt dat ook kinderen die onveilig gehecht zijn, zich weer veilig kunnen leren hechten, door nieuwe herstellende ervaringen op te doen met belangrijke anderen. Veerkracht-

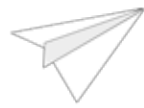
bronnen van haar geïnterviewden zijn bijvoorbeeld leraren, vrienden en collega's, maar ook werk, sport, kunst en muziek.

Steun aan omgeving

Ook bij Noortje, die naast de zorg voor Shirley drie dagen per week voor de klas stond, hielp sociale steun om de eerste jaren met Shirley goed door te komen. 'Lastige situaties moest ik als alleenstaande pleegmoeder vaak zelf oplossen. Shirley kon bijvoorbeeld 's avonds geen oppas verdragen. Als ik de deur uit wilde, raakte ze volledig in paniek. Overdag kon ik haar wel bij iemand achterlaten. Dus sprak ik vooral overdag af. Ik had in die tijd veel steun aan mijn omgeving: een fijne overbuurvrouw die begaan was met Shirley en haar een middagje meenam of op haar paste, mijn buurvrouw die ook een pleegzoon had gehad, haar hoefde ik niets uit te leggen. En mijn moeder heeft lange tijd een dag in de week opgepast. Ik heb een aantal pleegzorgvriendinnen die ook alleenstaand zijn met pleegkind. Vroeger spraken we af en toe af met de kinderen erbij. We hebben een app groepje waar we elkaar om advies vroegen.'

'De allerbelangrijkste factor voor het versterken van veerkracht is sociale steun van je omgeving'





Noortje: 'Wat hielp was dat Shirley dol op mij was. En ze kon zich als kind al heel goed verwoorden. Ik kon dus ook altijd goed met haar praten.' De interactie met Noortje is voor Shirley heel belangrijk geweest.

Veerkracht in het brein

Bijzonder is dat zelfs in het brein de connectie tussen veerkracht en sociale interactie terug te zien is. In een van haar onderzoeken keek Elizabeth samen met collega's van de Universiteit van Cambridge naar de bouw van de hersenen van jongeren met traumatische jeugdervaringen. Wat bleek? Bij jongeren die ondanks het jeugdtrauma goed functioneerden, zagen ze dat de hersengebieden die betrokken zijn bij sociaal gedrag op een meer volwassen manier met

elkaar verbonden waren dan je op hun leeftijd zou verwachten. Dat laat zien hoe belangrijk sociale relaties zijn voor de ontwikkeling van het brein en voor veerkracht na jeugdtrauma.

Kat als troost

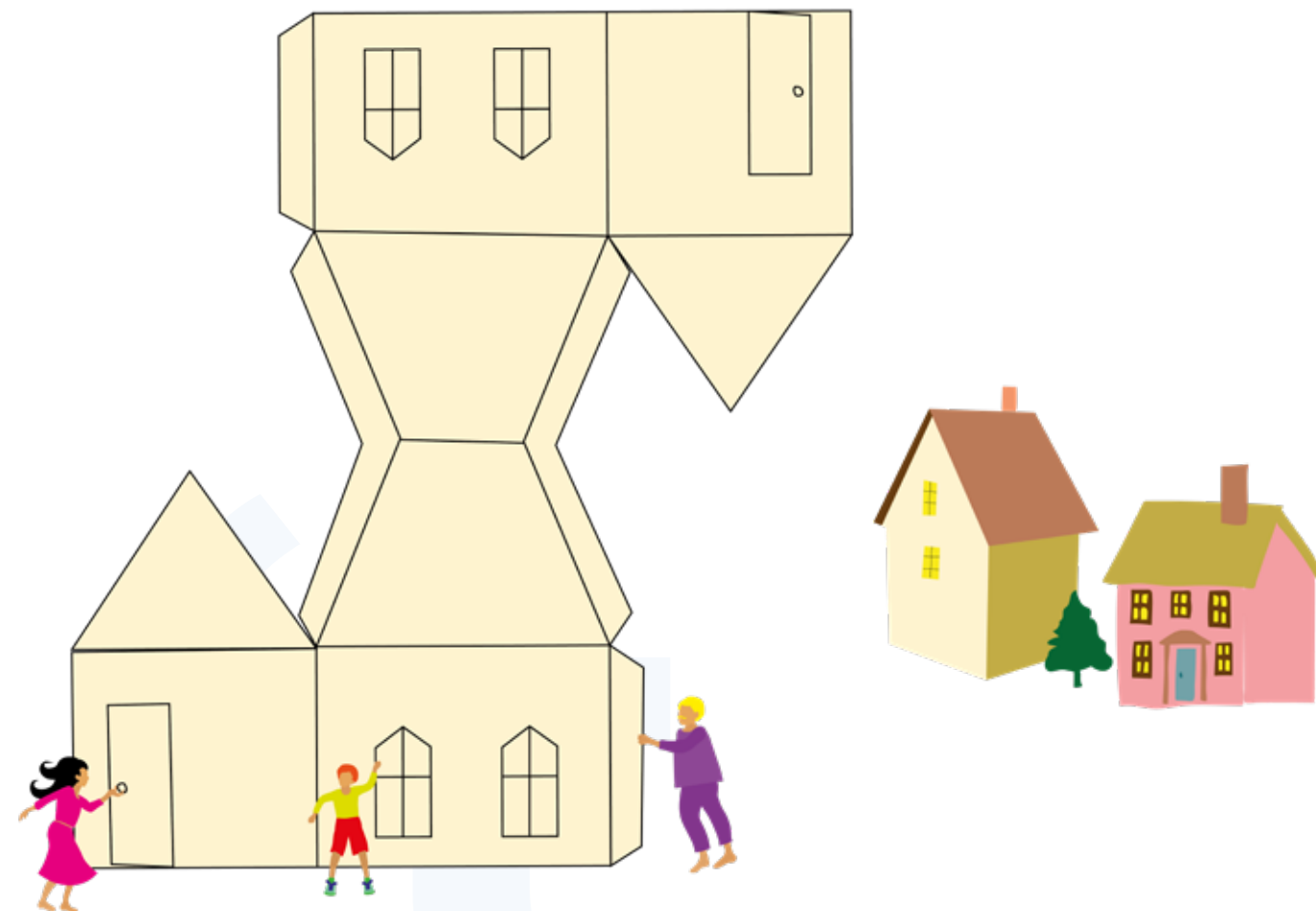
Wat waren volgens Noortje veerkrachtbronnen voor Shirley, naast Noortje zelf? Noortje: 'Eén van onze twee katten. Hij is haar steun en toeverlaat. Als ze het moeilijk heeft, pakt ze de kat erbij. Het is een dikke goedgezakte, die dan 's nachts bij haar slaapt.' Ook therapie heeft Shirley geholpen. 'Shirley heeft ADHD, hechtingsproblematiek en complex trauma. Vanaf haar vijfde heeft ze therapie gehad van verschillende therapeuten. Van haar negende tot haar veertiende

had ze therapie bij GGZ BRicht. Shirley had dan een uur therapie met de ene therapeut, en ik had in datzelfde uur gesprekken met een andere therapeut over hoe ik het beste met haar om kon gaan. Het laatste kwartiertje spraken we samen met de therapeut. Dat vond ik heel fijn. Van haar zevende tot haar elfde ging ze ook één keer in de twee weken, een zondag naar Kids at Home. Dat is een organisatie waar allerlei soorten kinderen kwamen, daar werkten ze op een leuke manier aan doelen en gingen ze leuke dingen doen. Van een uur of negen tot een uur of vier. Zo had ik ook af en toe een dag voor mezelf. Want dat is ook heel belangrijk.' Toen Shirley naar de middelbare school ging, brak een nieuwe pittige

tijd aan. Noortje: 'Shirley heeft ADHD, waardoor ze zich minder goed kan concentreren. Dus de eerste drie jaar van haar middelbare school zat ik naast haar om haar te helpen leren. Al die toetsweken! Later kreeg ze specialistische huiswerkbegeleiding. Ze heeft de havo gehaald en na de zomer gaat ze verpleegkunde studeren. Ik ben ongelooflijk trots op haar. Haar therapeut zei al toen Shirley vijf jaar was: ze is heel slim en heeft veel veerkracht. En dat klopt. Want het gaat heel goed met haar.' Inmiddels is er regelmatig een nieuw pleegkind in huis bij Noortje en Shirley: een jongen die een tot twee nachten per week komt logeren, ter ontlasting van zijn vader. 'Shirley vindt het fantastisch. Zo'n kleintje in huis brengt haar ook iets.'

'Wat kinderen ook meegemaakt hebben voordat ze in jouw gezin kwamen, er is superveel te winnen'

Elizabeth: 'Overall kun je zeggen dat het belangrijk is dat kinderen steun ervaren en het gevoel hebben dat ze ertoe doen. En het mooie is: het brein blijft je hele leven beïnvloedbaar. Tegen pleegouders zou ik daarom willen zeggen: wat kinderen ook meegemaakt hebben voordat ze in jouw gezin kwamen, er is superveel te winnen.' ■



8 tips voor het versterken van veerkracht bij je pleegkind (en ze gelden ook voor jou!)

1. Benoem je intenties – 'Ik kijk boos, maar dat komt omdat ik me zorgen maak, of diep moet nadenken, ik ben niet boos op je.'
2. Stimuleer vriendschappen – Help je pleegkind positieve relaties aan te gaan.
3. Benoem emoties – Help je kind om woorden te geven aan wat het voelt.
4. Zorg voor succeservaringen – Laat je kind iets leren, iets durven, iets bereiken.
5. Wees mild bij tegenslag – Fouten maken hoort erbij.
6. Zorg voor therapie waar nodig – Goede hulp maakt een verschil.
7. Zorg goed voor jezelf – Voed je eigen veerkracht.
8. Geloof in groei – Wat een kind ook heeft meegemaakt, er is altijd ruimte voor herstel.

Meer weten of lezen over veerkracht?

- Ordinary Magic: Resilience in Development – Ann Masten
- Iedereen kan het verschil maken – Trauma en veerkracht bij kinderen – Leony Coppens
- We zullen doorgaan – Lianne van Sadelhoff
- Website van Leony Coppens met veerkrachtversterkende taal: eonycoppens.nl/publicaties
- Augco Foundation – artikelen en trainingen over trauma, stress en herstel



Rust in de drukte

Voor Mila is werken in het restaurant meer dan een baan

Een ander zou er zomaar gestrest van kunnen raken...werken in een restaurant. Mila (18) niet. Werken in het restaurant geeft haar structuur en rust. Een vaste routine die ontstaat tussen de bestellingen, het rammelen van kopjes en klaarzetten van tafels.

Tekst: Marja Huiberts **Foto:** Nina Schollaardt

Het helpt gewoon om de dag te starten. Als het druk is in het restaurant is er even geen ruimte voor gepieker. Simpelweg doorwerken, gasten helpen, drankjes serveren.

Zeker in de tijd dat Mila zich niet zo goed voelde was het restaurant een veilige plek. Hier staat niet haar verhaal voorop, maar kan ze gewoon meedraaien. Het begon allemaal als een bijbaantje. Maar nu draait ze mee als manager. Met alle taken en verantwoordelijkheden die erbij horen.

Ook als Mila niet is ingeroosterd, wordt ze regelmatig op haar werkplek gespot. Even een theetje te drinken. Op het terras luisteren naar andermans verhalen. De eigen problemen gaan dan even naar de achtergrond.

Werk is voor Mila veel meer dan een manier om geld te verdienen. Het is een anker, een plek waar zelfvertrouwen groeit en veerkracht ontstaat. Gewoon door dagelijkse dingen. Zoals op tijd opstaan, collega's begroeten en met zorg een cappuccino serveren. ■

Voor Mila, die al jong in de pleegzorg terechtkwam, was structuur niet altijd vanzelfsprekend. Op school raakte ze soms het overzicht kwijt en thuis was het lastig om in een ritme te blijven. Al zorgden opa en oma voor een stabiele basis, het leven was voor Mila niet altijd makkelijk. Lees op thuismakers.levvel.nl hoe ze haar weg vond.



'Verlies is er altijd, zelfs bij een goede plaatsing'



Themabijeenkomst 22 mei Rouw en verlies in je (pleeg)gezin: ieder op zijn eigen manier

'Je moet het een plekje geven.' 'Je moet verder.' Goedbedoelde woorden die je als pleegouder misschien herkent. Maar zo werkt rouw niet. Tijdens de themabijeenkomst van de Pleegouderraad en Levvel op 22 mei spraken pleegouders, ouders en professionals over verdriet en verlies binnen (pleeg)gezinnen. Want verlies is er altijd, zelfs bij een goede plaatsing.

Rouwdeskundige en ervaringsdeskundige Manu Keirse opende de avond met een passage uit één van zijn boeken (*Kinderen helpen bij verlies* en *Rouwen is liefde*). Hij zei: 'Je kunt niet aan pleegzorg denken zonder aan verlies te denken.' Ook bij een goede plaatsing verliest een kind iets: een ouder, een klas, een broertje of zusje, een thuis. Maar ook binnen het pleeggezin verandert er veel. 'Mijn ene kind verloor zijn positie als oudste, de ander haar rol als enige dochter.'

Keirse legde de vier rouwtaken uit, die door elkaar heen lopen:

1. De werkelijkheid onder ogen zien.

Wat is er verloren? Wat laat het kind achter? Wat verandert er voor je eigen kinderen?

2. De pijn van het verlies voelen.

Verdriet uit zich niet altijd in tranen. Ook boosheid of fysieke klachten kunnen signalen zijn. 'Alles wat je doet om de pijn weg te stoppen, verlengt het verdriet,' zei Keirse. 'Verdriet benoemen is belangrijk, net als het durven praten over schuldgevoelens. Schuldgevoel is een gevoel van liefde en verantwoordelijkheid.'

3. Aanpassen aan een wereld, met dat verlies.

Ieder gezinslid doet dat op zijn eigen manier. Er is geen 'juiste' manier van rouwen.

4. Opnieuw leren genieten, met het verlies in je leven.

Dat betekent niet loslaten, maar herinneringen op een nieuwe manier vasthouden.

Na de pauze was er een panel met ouders en pleegouders onder leiding van gespreksleider Mila Volf (Levvel). Er was ruimte voor vragen, herkenning en uitwisseling. Zoals over het kind dat jarenlang geen emoties toonde. Keirse: 'Het duurde zeven jaar voor mijn pleegkind zich veilig genoeg voelde. Rouw heeft tijd en veiligheid nodig.' Ook werden er tips gedeeld: lees over rouw, wees nieuwsgierig en durf moeilijke gesprekken aan te gaan.

De avond liet zien: als rouw ruimte krijgt, ontstaat verbinding. Met jezelf, met elkaar en met het kind. De avond werd afgesloten met een borrel. Dank aan de Pleegouderraad en alle aanwezigen voor deze waardevolle avond. ■

Over de spreker

Prof. dr. em. Manu Keirse is klinisch psycholoog en doctor in de geneeskunde, gespecialiseerd in verdriet, verlies en de laatste levensfase. Hij schreef vele boeken over rouw en verlies en is zelf ervaringsdeskundige als pleegvader.



Het draait om verbinding

Ik ben Ayaan en mijn kinderen wonen in een pleeggezin. Ik ben een moeder in hart en nieren. Heb mijn kinderen gedragen, gevoed, getroost. Op mijn rug, in mijn armen, dicht bij mijn hart. Dat maakt me geen perfecte ouder, maar wel een echte. Zoals zoveel moeders die ik ken.

In deze Thuismakers gaat het over veerkracht. Ik snap waarom we het erover hebben, maar wil ook delen hoe het voor mij voelt. Want in mijn ervaring gaat het vaak niet om veerkracht, maar om overleven. Je houdt je hoofd boven water, niet omdat je sterker wil worden, maar omdat je moet.

En juist daarom is het zo belangrijk dat we stilstaan bij de gevolgen van wat we doen. Want als overleven het uitgangspunt is, dan is er weinig ruimte voor herstel of groei. Dan maken de keuzes die professionals, instanties of de samenleving maken des te meer uit. Want die keuzes raken gezinnen diep. Ze bepalen hoe een kind zich voelt en hoe een ouder overeind blijft. En uiteindelijk wat dat betekent voor de toekomst. Want die kinderen groeien op. Ze worden vaders, moeders, artsen, hulpverleners. Hoe we nu met ze omgaan, vormt wie ze worden.

Waar een kind opgroeit is belangrijk, maar wie het van binnen is, wordt bepaald door zijn wortels. Die diepe band met ouders, broertjes, zusjes, die verdwijnt niet. Die is niet uit te wissen. Bloed is dikker dan water. Familie roept, hoe stil de stem ook lijkt.

Ik zie dat bij mijn kinderen. Ze zoeken, voelen, herinneren. Ik zeg altijd: 'De situatie bepaalt niet wie je bent.' Ze mogen trots zijn op hun achtergrond, op alles wat ze van hier én van daar in zich meedragen. African Dutch, noem ik dat, met liefde. Dat is wat ik mijn kinderen meegeef. Met verhalen, met eten, met samenzijn: *The simplicity of life*.

Daarom geloof ik in de kracht van samenwerking: ouders, pleegouders, professionals. Geen strijd, maar echt naast elkaar staan. Want op een dag, als een kind ouder is, gaat het terug naar zijn wortels. En dan telt of we elkaar onderweg hebben gezien. En samen het fundament hebben gebouwd.

Mijn wens? *It takes a village to raise a child*, omarm bij de opvoeding van kinderen de ouders én de pleegouders! Meer begrip en ruimte voor het perspectief van ouders. Want als jij je kind ineens kwijt bent, dan verandert je hele leven. De band die er is, verdient erkenning. Niet om het verleden mooier te maken, maar om de toekomst sterker te bouwen.

Laten we elkaar onderweg ondersteunen. Met openheid, met mildheid, met oog voor elkaar. Want juist in die verbinding ontstaat ruimte voor echte veerkracht. Niet de kracht van overleven, maar die van groeien: samen, stap voor stap. Samen praten, samen zorgen, samen herinneringen maken. Want uiteindelijk draait het daar om: verbinding. ■

Ayaan is columnist voor Thuismakers. Haar kinderen groeien op in een pleeggezin. Ayaan is actief in het participatieteam 't Hart.



Laten we elkaar onderweg ondersteunen. Juist in die verbinding ontstaat ruimte voor veerkracht.



Lynn aan het roer

‘Mijn verleden geeft mij kracht’

Tekst: Anna Grebel Fotografie: Nina Schollaardt

Nadat Lynn (22) als jong kind een pipowagen had gezien, bleef ze dromen van haar eigen plek. Haar droom kwam uit toen ze recent haar eigen boot kocht.

Je bent nog best jong, toch heb je al een vaste baan en een eigen woonboot. Hoe heb je dat bereikt?

‘Zelf deed ik VMBO-T, maar mijn vrienden zaten allemaal op het VWO. Toch zeiden ze dat ik de meeste algemene kennis had. Ik was ook steeds degene die van alles organiseerde. Waarschijnlijk omdat ik van jongs af aan thuis al veel regelde, de financiën bijvoorbeeld.’

Je had dus al jong veel verantwoordelijkheid, hoe was dat voor je?

‘Mijn ouders konden niet goed voor mij zorgen en er was thuis veel spanning. Als kind gedroeg ik me daarom zo onopvallend mogelijk. Ik observeerde veel en keek steeds wat de mensen om me heen nodig hadden. Daardoor speelde ik ook weinig, maar dat heb ik als tiener wel weer ingehaald!’

‘Ik was altijd al degene die van alles organiseerde’

Kreeg je wel hulp?

‘Ja, ik groeide op in een haven op een woonboot. De mensen in de haven vormen samen een hechte gemeen-

schap. Iedereen wist daarom dat ik het thuis moeilijk had en hield daar rekening mee. Ook kon ik goed praten met de kinderen daar. Daarnaast waren verschillende hulpverleners bij ons gezin betrokken.’

Toen je 16 was, kwam je bij je pleeggezin wonen. Hoe vond je dat?

‘Het was eigenlijk heel fijn om bij dit pleeggezin te komen wonen. Natuurlijk was het niet leuk om uit huis geplaatst te worden, maar ik was allang blij met de verandering. Ik ging wonen bij burendie ik al mijn hele leven kende, een warm gezin. Eigenlijk zou het een tijdelijke crisisplek zijn, maar vlak nadat ik daar kwam wonen, brak Corona uit en kon ik daar blijven.’

In het begin voelde ik me onzeker, ik wilde me graag als een goed pleegkind gedragen. Maar wat voor hen normaal was, voelde voor mij vreemd. Ik ging twijfelen aan alles wat ik had geleerd in mijn jeugd. Mijn pleegouders wilden bijvoorbeeld veel structuur aanbrengen, zeker in het begin en tijdens de coronatijd. Voor mij was dat lastig. Ik was gewend om zelfstandig keuzes te maken en veel buitenshuis te zijn – bij vrienden, op school, aan het werk. Ineens moest ik verplicht thuisblijven, meedraaien in het gezinsritme en elke dag om negen uur ontbijten aan tafel.’

Dit lijkt me een flinke overgang. Kon je hier over praten met je pleegouders?

‘Ja, mijn pleegouders vroegen mij hoe ik het vond om bij hen te wonen. Dat was heel bijzonder. Dankzij de openheid van

mijn pleegouders durfde ik ook eerlijk te vertellen dat de structuur voor mij soms te veel was. Daar hebben ze toen rekening mee gehouden.’

Hoe heb je die periode beleefd?

‘Uiteindelijk heb ik drie jaar bij mijn pleegouders en pleegzussen gewoond. We hebben samen veel herinneringen gemaakt, bijvoorbeeld tijdens vakanties. Zij hebben me laten zien hoe warm een gezinsleven kan zijn. Soms was dat confronterend, maar tegelijkertijd ook heel fijn.’

Je hebt je leven op orde, wat heeft jou geholpen om hier te komen?

‘Mijn vrienden en de havengemeenschap zijn altijd heel belangrijk geweest voor mij. Ook therapie heeft me veel geholpen. Ik heb geleerd om minder anderen te pleasen en meer te ontdekken wat belangrijk is voor mij, wat ik voel en nodig heb.’

Heb je tips voor pleegouders?

‘Met mijn pleegouders kon ik praten over mijn behoeftes en de regels in huis. Die openheid en gelijkwaardigheid hebben mij heel erg geholpen. Als ouder hoef je niet altijd boven een kind te staan, je kan ook samenwerken.’

En heb je tips voor pleegkinderen?

‘Voor mij was een belangrijke les dat mijn thuissituatie maar weinig met mij te maken had. Dat geldt denk ik voor alle kinderen. Laat je verleden je daarom niet benadelen, maar zet het in als positieve kracht!’ ■

'Deze rol, naast kind en gezin, past bij mij'

Na een aantal jaren lesgeven als theaterdocente, besloot Gianna Witmaar (37) dat ze het anders wilde. Meer maatschappelijk betrokken zijn in haar werk. Inmiddels werkt ze alweer bijna 7 jaar in pleegzorgteam Amsterdam-West. Ondanks de drukte geniet ze van haar werk. Altijd onderweg en ze is een soort spin in het web voor haar pleeggezinnen.

Tekst: Marja Huiberts **Fotografie:** Maaïke Koning



'Ik gaf zo'n 5 jaar les als theaterdocent en merkte dat ik wel meer sociaal-maatschappelijke betrokkenheid wilde in mijn werk. Ik wist dat ik wilde werken in de jeugdzorg en volgde de post-hbo opleiding Dramatherapie. Maar het vinden van een baan als dramatherapeut was niet gemakkelijk. Korte tijd werkte ik bij Jeugdbescherming, een goede leerschool. Inmiddels ben ik alweer zes jaar onderdeel van het pleegzorgteam Amsterdam-West. In de rol van pleegzorgwerker sta ik naast het kind en het gezin. Dat past goed bij mij.

Gelukkig zit ik niet vaste dagen op kantoor. Ik ben veel onderweg en mijn dag loopt nooit zoals ik hem van tevoren bedenken. Dat vind ik ook zo

leuk. Die vrijheid vind ik heerlijk! Ik ben de hele dag in beweging. Als het even kan, fiets ik. Soms meer dan veertig kilometer per dag. Als het echt niet anders kan, pak ik een auto van Levvel. Om een kind op te halen voor een bezoekenregeling bijvoorbeeld.

Hoewel het niet anders kon, dacht ik: 'die kinderen moet je niet uit elkaar halen'

Een (h)echte band

Het mooie aan pleegzorg vind ik de betrokkenheid bij de gezinnen en de band die je opbouwt. Zo ben ik vanaf het begin betrokken bij de zusjes Mira en Lynn (toen 2,5 en 12 jaar) die in een crisispleeggezin werden geplaatst. Zij woonden daar tot Jeugdbescherming besloot dat ze niet meer naar huis mochten. Bij het crisispleeggezin konden zij ook niet blijven. Lynn kwam bij een oudere pleegmoeder terecht en de jongere Mira ging naar een stel zonder eigen kinderen. Hoewel het niet anders kon, dacht ik op dat moment: 'die kinderen moet je niet uit elkaar halen'. Lynn zorgde veel voor haar kleinere zusje en had moeite haar los te laten. Ik heb ze zien opgroeien en hun proces mogen begeleiden.

Nu, na 7 jaar, zie ik hoe goed het heeft uitgepakt. Lynn, nu 19 jaar, leidt haar eigen leven en is super zelfstandig. Ze woont nog bij haar pleegmoeder, die meer een hospita is. Iedere week gaat ze trouw langs bij haar zusje en heeft een hele hechte band met deze pleegouders. Lynn kan haar verhaal er goed kwijt en met name pleegmoeder is een belangrijke steunfiguur voor haar. Ze gaat soms mee met uitjes en weleens mee een weekendje weg.

Pleegzorg betekent samenwerken

Ingrijpende beslissingen nemen we gelukkig nooit alleen. 'Mag een moeder haar kind weer onbegeleid zien? Is oma in staat om voor haar kleinkinderen te zorgen? Dit soort vraagstukken bespreken we met het hele team tijdens casuïstiek. Bijvoor-

beeld mijn idee over een bezoekenregeling voor een kind. Superfijn dat ik er niet alleen voor sta en dit samen met collega's kan besluiten.

Ook in het netwerk, om het pleegkind heen, is samenwerken onmisbaar. Is het contact tussen vader en zoon gespannen, dan neem ik contact op met opa om te vragen of hij kan inspringen. Of ik bel de mentor van school over een pubermeisje waar pleegmoeder zorgen over heeft. Zij kan het dan even loslaten. Het is fijn om mensen het gevoel te kunnen geven dat ze er niet alleen voor staan. Als alles goed gaat lijkt mijn rol als pleegzorgwerker niet heel belangrijk. Maar gaat er iets mis, dan ben ik diegene die er altijd is, het bekende gezicht.' ■

'Het is fijn om mensen het gevoel te kunnen geven dat ze er niet alleen voor staan'



**Samen voor opvoedperspectief:
zo gaan we verder**

Is een kind uithuisgeplaatst, dan richten we ons, als pleeg-
zorgorganisatie, in 1e instantie altijd op terugkeer naar huis. Hét
doel van de hulp: een kind weer terug naar diens ouders als het
veilig, haalbaar en in het belang van het kind is. Om dit goed vast
te kunnen stellen gebruiken we onder andere de beoordelingsboog
en het terug-naar-huis onderzoek. In september starten Levvel
en Parlan een pilot met de vernieuwde aanpak *Samen voor
opvoedperspectief*. Beide organisaties draaien vier trajecten om
te zien hoe deze nieuwe manier van werken en de materialen,
zoals de herziene beoordelingsboog, een uitgebreid draaiboek en
folders voor o.a. pleegouders, in de praktijk uitpakken. Na afloop
evalueren we de aanpak uitgebreid en verbeteren we waar nodig.
Daarna stellen we de werkwijze landelijk beschikbaar. Zo werken
we samen stap voor stap aan de beste terugkeer voor een kind.

‘Logisch, het is
gewoon familie’

‘Al vanaf de eerste avond
voelde ik me hier thuis’

Tekst: Heleen Peverelli Beeld: Nina Schollaardt

Geena (15) krijgt nog steeds tranen in haar ogen als ze eraan terugdenkt hoe ze uit huis werd geplaatst. Op haar achtste verjaardag werd ze onaangekondigd opgehaald uit de klas: ‘Ik wist van niets. Ik had allemaal van die uitdeeldingetjes in een mand.’

Haar oma wilde wel voor haar zorgen, maar die kreeg te horen dat ze te dicht bij de ouders van Geena woonde. Oma Olga (73): ‘Daar kon ik op zich wel inkomen, anders zou ze telkens met haar ouders geconfronteerd worden’

Geena kwam terecht in een pleeggezin, waar heel andere regels golden dan ze gewend was. Nam haar Thaise moeder haar rustig om elf uur ‘s avonds mee om een hapje te eten. In het pleeggezin aten ze stipt om zes

uur. Geena: ‘En ik mocht één snoepje om drie uur ‘s middags.’

Ook de vakanties gingen er in het pleeggezin anders aan toe: ‘Met mijn opa en oma gingen we ieder jaar met de nichten en neven naar Spanje, en dan elke avond uit eten. Met mijn pleegouders gingen we met z’n drieën in de caravan naar Tsjechië, buiten koken op zo’n gasstelletje en koud douchen achter een gordijntje. Ik klaag niet hoor, sommige kinderen gaan het land niet eens uit. En we

deden ook andere leuke dingen, naar musea en zo.’ In het pleeggezin leerde ze met geld om te gaan: ‘Ik moest een kasboekje bijhouden. Ik kreeg € 2,50 per week en daar moest ik nog een deel van sparen.’

Bij het pleeggezin kreeg ze structuur, vertelt Geena, iets wat ze vooral in het begin wel prettig vond. Doordat structuur voor oma minder belangrijk was – ‘ik ben een grote chaoot’- ontstonden spanningen met het pleeggezin. Die vonden dat oma altijd te

laat kwam tijdens de tweewekelijkse bezoeken, en dat Geena daar stress van kreeg. Geena: ‘Maar ik kreeg er geen stress van. Ik verheugde me juist als oma kwam.’

‘Ik kreeg er geen
stress van. Ik
verheugde me juist
als oma kwam’

Geena mocht regelmatig een weekend bij oma logeren. Oma: ‘Weet je waar ze stress van kreeg? Als ik haar terugbracht, en nog even langs de Mac wilde rijden. Dan zei Geena: ‘Ik moet het snel opeten, want dit vinden mijn pleegouders niet goed.’ Of als we het weekend dat ze bij mij was naar

de Primark gingen en ik wat leuks voor haar kocht. Dan zat ze te huilen: ‘Oma, kun jij het niet bij je houden, want dit mag niet.’

De verschillen tussen het pleeggezin en Geena’s gezin van herkomst gingen steeds meer tussen hen in staan en zorgden bij Geena voor loyaliteitsproblemen. Geena: ‘Ik stond tussen mijn pleegmoeder en oma in. Het was mijn grootste wens om weer bij mijn oma te wonen. Maar er werd altijd gezegd: ‘Je oma wil het niet en ze is te oud.’

Toen Geena ouder werd, ging haar eigen mening meer meetellen. De jeugdbeschermer vond dat ze haar oma vaker moest zien. Voor het pleeggezin was de maat vol, en die gaven aan dat Geena dan maar

helemaal bij oma moest gaan wonen. Geena: ‘De pleegzorgwerker zei: ‘Ik wil iets met je bespreken, je hebt al heel lang een grote wens...’ Ik wist het meteen! Er moesten wel nog veel controles gedaan worden’. Oma vult lachend aan: ‘Of we niet crimineel waren.’ En toen ging het opeens snel. Geena: ‘Ik was mijn spullen aan het inpakken, en mijn pleegvader vroeg wanneer ik wilde gaan. Ik zei: Nu meteen!’ Diezelfde middag is ze bij haar oma ingetrokken. In de flat van oma hangen grote kleurige schilderijen, een enorm beeldscherm, aan de kapstok jassen met panterprint. Ze eten nooit om zes uur, en ze knuffelen wat af. Geena voelde zich vanaf het eerste moment thuis, vertelt ze. Oma: ‘Logisch, het is gewoon familie!’ ■



doe de test

Hoe veerkrachtig ben jij?

Pleegouder zijn is mooi, maar soms ook pittig. Je zorgt met liefde voor een kind dat veel heeft meegemaakt. Dat vraagt veel van je. Belangrijk dus om goed voor jezelf te blijven zorgen. Want als jij je goed voelt, kun je er ook beter zijn voor je pleegkind.

Beantwoord deze 10 stellingen en ontdek hoe je omgaat met stress en moeilijke situaties. 1 = Nooit 2 = Zelden 3 = Soms 4 = Vaak 5 = Altijd

1. Ik voel me gespannen of gestrest door het gedrag van mijn pleegkind.

2. Ik maak tijd vrij om te ontspannen of iets te doen dat ik leuk vind.

3. Ik bespreek spanningen of zorgen in ons gezin.

4. Ik zoek steun bij anderen als het lastig is.

5. Ik luister zonder oordeel naar mijn pleegkind als hij/zij iets moeilijks deelt.

6. Ik sta stil bij mijn eigen gevoelens na een moeilijke situatie.

7. Ik zoek naar een oplossing als er ruzie of spanning is tussen mijn pleegkind en mijn eigen kinderen.

8. Ik leer nieuwe dingen over pleegouderschap, bijvoorbeeld via boeken, cursussen of gesprekken.

9. Ik geef mijn eigen grenzen aan, zowel voor mezelf als voor mijn pleegkind.

10. Ik sta stil bij de dingen die goed gaan met mijn pleegkind.

Wat zegt jouw score? Tel alle punten bij elkaar op

40 – 50 punten

Je bent heel veerkrachtig

Je zorgt goed voor jezelf én je pleegkind. Je weet wat je nodig hebt en durft hulp te vragen. Je herkent je gevoelens en handelt ernaar. Blijf vooral doen wat voor jou werkt. Misschien kun je jouw ervaringen ook delen met andere pleegouders.

30 – 39 punten

Je doet het goed, maar er is ruimte om te groeien

Je hebt al veel in huis. Soms vergeet je misschien jezelf. Kijk eens waar je iets meer ruimte kunt nemen. Bijvoorbeeld meer ontspanning of vaker je hart luchten bij je pleegzorgwerker of een ander pleegouder. Kleine stapjes maken een groot verschil.

20 – 29 punten

Je staat er soms alleen voor

Je doet je best, maar het kan zijn dat je het zwaar hebt. Dat is niet gek. Pleegouder zijn is intensief. Praat erover met je pleegzorgbegeleider of iemand die je vertrouwt. Samen kom je verder. Luister ook eens de driedelige podcast Trauma met als expert aan het woord Monique

Kampschuur (therapeutische pleegzorg Levvel). Je vindt deze op PIT.

10 – 19 punten

Je hebt extra steun nodig

Zorgen voor anderen gaat je waarschijnlijk heel natuurlijk af. Maar hoe vaak sta je stil bij jezelf? Als je steeds maar doorgaat, kun je daar op de lange termijn last van krijgen. Gelukkig hoef je het niet alleen te doen. In de e-learning Trauma op PIT leer je wat trauma is en hoe jij als pleegouder je pleegkind kunt ondersteunen. Ook krijg je tips over wat jij zelf nodig hebt om het vol te houden. Praat erover met iemand uit je eigen omgeving of andere pleegouders. Ook je pleegzorgwerker en Levvel staan voor je klaar. Je bent niet alleen.

Extra steun nodig? Kijk op PIT. Je kunt je hier aanmelden voor de ondersteuningstraining ‘Traumasensitief opvoeden en begeleiden’ of neem contact op met je pleegzorgwerker.



Angst, dwang en tics bij kinderen

Wat kun je doen en wanneer zoek je hulp?



Bang voor spinnen, vaak knippen met de ogen, of denken dat er iets ergs gebeurt als je niet drie keer opnieuw over de drempel stapt. Veel kinderen zijn wel eens bang, hebben tics of dwingende gedachten waar ze iets mee ‘moeten’. Wat is normaal, wanneer wordt het een probleem, en hoe kun je als ouder of pleegouder helpen? Dat vertelt Luuk Stapersma, GZ-psycholoog van het Expertisecentrum Dwang, Angst en Tics (DAT) van Levvel.

Tekst: Ilse van der Mierden

Wat zijn veelvoorkomende vormen van angst, dwang en tics?

‘Angsten veranderen met de leeftijd. Een jong kind is bang voor monsters onder het bed, een ouder kind voor de dood van ouders, schoolprestaties of hoe anderen over hen denken. Bij dwang zie je bijvoorbeeld gedachten en handelingen als: ‘Ik moet mijn kamer perfect opruimen, anders gebeurt er iets met papa.’ Of: ‘Als ik iets verkeerd denk, ben ik een slecht mens.’

Kinderen kunnen ook indringende gedachten hebben aan iets dat ze helemaal niet willen doen. Je staat bijvoorbeeld bij de trein te wachten en denkt: wat als ik die man voor mij een zetje geef, of je zit in de auto op de snelweg en denkt: wat als ik nu de deur open doe. Dat noemen we intrusies. Ze zijn volstrekt normaal. Volwassenen hebben ze ook. Die gedachten zeggen niets over wie die kinderen zijn, maar geven wel veel stress.

Zo’n 10 tot 20 procent van de kinderen op de basisschool heeft tics: trekken met de mond, geluidjes maken, schouderoptrekken. Dat kan vanzelf overgaan. Bij twee tot drie procent van de kinderen blijven ze bestaan. Soms breidt het zich uit of zijn het tics waar

kinderen last of pijn van krijgen. Dan kun je er iets aan doen.’

Waar komen angst, dwang en tics vandaan?

‘Er is altijd sprake van een mix van aanleg, ervaringen en toeval. Sommige kinderen zijn gevoeliger voor spanning dan anderen, of ze leren van hun omgeving dat sommige dingen gevaarlijk zijn. Ouders zeggen bijvoorbeeld uit gewoonte: ‘Was je handen goed, anders word je ziek.’ Dat is normaal, maar sommige kinderen slaan dat zó sterk op, dat het dwang wordt. Een onveilige jeugd of angstige ouders kunnen dit versterken, maar dat hoeft niet. Ouders zijn in ieder geval niet schuldig aan angst, dwang of tics bij hun kind.’

Wat hebben angst, dwang en tics eigenlijk met elkaar te maken?

‘Bij alle drie gaat het om het opheffen van een ongemakkelijk gevoel in het lijf. Alleen gebeurt dat opheffen op verschillende manieren. Bij angst vermijden kinderen spannende situaties of nemen ze allerlei voorzorgsmaatregelen. Bij dwang speelt ook veel vermijding en doen kinderen handelingen om rust te krijgen en/of te voorkomen dat er gebeurt waar ze



5 tips voor het omgaan met angst, dwang of tics bij je (pleeg)kind

- Praat erover en vraag naar het gevoel: ‘Wat voel je als je dit (de tic of dwanghandeling) doet?’
- Zeg niet ‘je hoeft niet bang te zijn’, maar: ‘Ik weet dat je dit lastig vindt, en ik geloof dat je het aankunt.’
- Praat met het kind, niet met de angst of dwang. Als je kind zegt: ‘Ik durf niet naar boven’, zeg dan: ‘Je mag het spannend vinden, maar je kúnt het wel.’
- Bevraag zonder oordeel: ‘Hoe komt het dat je dit eng vindt? Wat zou er kunnen gebeuren?’
- Probeer geen situaties te vermijden of op te lossen: Het is belangrijk dat je kind leert omgaan met spanning, ook als dat tijdelijk paniek of boosheid oplevert.

bang voor zijn. En bij tics – zoals oogrollen of geluidjes maken – is er ook vaak een spanning die even verdwijnt na de tic. In de kern willen kinderen dus allemaal een vervelend gevoel in hun lichaam wegmaken.’

Wanneer wordt angst, dwang of een tic een probleem?

‘Als het gedrag het dagelijks leven beïnvloedt: op school, thuis of in contact met anderen. Een beetje angst of een enkele tic is normaal. Maar als het zich uitbreidt, alles gaat beheersen of je kind situaties gaat vermijden, is het tijd om hulp te overwegen. Zeker als je als ouder ook in een patroon raakt waarin je je steeds meer aanpast of meebeweegt met het kind. Dat is een logische reactie, maar niet helpend.’

Wat kun je als ouder of pleegouder zelf doen?

‘Het begint bij erkenning. Bijvoorbeeld bij angst: ‘Ik zie dat je dit eng vindt.’ Daarmee zeg je niet dat de angst terecht is, maar je neemt het gevoel serieus. Vervolgens wil je dat je kind leert: spanning of angst is niet leuk, maar wel oké. Spanning hoort bij het leven. Als je je kind steeds uit angstige situaties haalt of meebeweegt in dwanggedrag, bevestig je eigenlijk dat het gevoel klopt, en houd je het in stand. Dwanggedrag in stand houden is bijvoorbeeld de deur voor een kind

opendoen als het bang is om vieze handen te krijgen van de deurklink.’

Wat als je kind dan heel heftig reageert?

‘Dat komt voor. Kinderen kunnen boos, verdrietig of dwingend worden om maar te vermijden wat spannend is. We noemen dat wel ‘de tanden van de dwang of angst. Als ouders wil je natuurlijk geen strijd en paniek, maar toch is het belangrijk om de angst of dwang aan te pakken en dan zal je kind toch angstig of gespannen worden. Juist dan leer je je kind dat spanning erbij hoort en overgaat. Angst is niet iets dat gevaarlijk is en je kind zal er niet aan onderdoor gaan. Het is een krachtig idee dat iedereen het in principe aankan angstig te zijn. Je zal altijd nog ademen nadat je angstig bent geweest.’

Wanneer moet je hulp zoeken?

‘Als het zich uitbreidt naar meerdere gebieden – als angst zich bijvoorbeeld niet alleen richt op honden, maar ook op katten, vogels en insecten, of de dwanghandelingen breiden zich uit – dan is het belangrijk om aan de bel te trekken.

Ook als jij als ouder merkt dat je het niet meer weet, of zelf gespannen raakt, kun je hulp inschakelen. Dat kan via de huisarts, of voor pleegouders via de pleegzorgwerker. Er is goede,

laagdrempelige hulp beschikbaar: cognitieve gedragstherapie of exposuretherapie werkt vaak goed. En er zijn speciale programma’s in groepen, als gewone therapie niet genoeg helpt zoals ‘Tackle your tics’, en de ‘Intensieve dwangweek’.’

Heb je nog een laatste advies voor ouders of pleegouders?

‘Neem het gevoel van je kind serieus, zonder het groter te maken. En geef het vertrouwen dat je kind het aankan. Angst is vervelend, maar niet gevaarlijk. En het vermijden ervan maakt het uiteindelijk erger. Je kind kan leren: spanning hoort erbij – en ik kan het aan.’ ■

Meer lezen en luisteren?

- ‘Doorbreek angst en dwang bij je kind, SPACE een bewezen effectief programma voor ouders’, Eli R. Lebowitz.
- ‘De behandeling van angst en dwang bij kinderen en jongeren, op basis van CGT en geweldloos verzet’, Haim Omer en Eli R. Lebowitz.
- ADF Stichting: patiëntenvereniging voor angst, dwang en fobie.
- Tourette Stichting Nederland: voor mensen met tics en hun naasten.

Expertisecentrum Dwang, Angst en Tics

Het Expertisecentrum Dwang, Angst en Tics van Levvel behandelt kinderen, jongeren en jongvolwassenen met ernstige angsten, dwanggedachten, dwanghandelingen, selectief mutisme (niet durven praten in bepaalde situaties), vocale en motorische tics en misofonie (last van bepaalde geluiden). Ook draagt het expertisecentrum bij aan innovatie, wetenschappelijk onderzoek en kennisdeling, zodat de hulp aan kinderen, jongeren en hun ouders verder verbeterd kan worden.

- Kijk op <https://www.levvel.nl/folders-expertisecentrum-dat> voor meer informatie. Ook over:
- SPACE, het programma voor ouders van kinderen met angst en dwang
 - de vierdaagse groepsbehandeling ‘Tackle your Tics’ voor kinderen en jongeren
 - de ‘Intensieve dwangweek’, een vijfdaagse groepsbehandeling voor kinderen en jongeren



Heppie Factory & Heppie Festival

Stichting Het Vergeten Kind, organiseert ieder jaar het Heppie Festival en de Heppie Factory speciaal voor kinderen (6 tot 18 jaar) die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Daar kunnen ze even gewoon lekker kind zijn. Ze doen mee aan leuke activiteiten, maken nieuwe vrienden en ervaren hoe het is om erbij te horen. Op 17 en 18 mei vond het Heppie Festival plaats. Voor veel kinderen een echte ja-dag: alles mag, niks moet, en iedereen doet mee.

Een echte ‘ja-dag’

Pleegmoeder: ‘Op het gezellige terrein in de Tuinen van West werden we warm ontvangen. En wat waren er veel activiteiten! Van lasergamen, circuskunsten oefenen, Archery Tag en Expeditie Robinson tot creatieve en kookworkshops, zelf ijs of pizza maken, eierkoeken versieren en dansen. Voor tieners was er zelfs een speciale 13+ zone.

De pleegouders, gezinshuisouders en kinderen werden de hele dag goed verzorgd, er was heerlijk eten en drinken. En het entertainment was top! Met optredens van Zoë Tauran, Soul Characters, DJ's Joy Liana en La Fuente zat de sfeer er goed in. Ambassadeurs Numidia en Jörgen Raymann waren er ook bij.

Kortom: zeker voor herhaling vatbaar. Het is mooi om te zien hoe kinderen en pleegkinderen elkaar ontmoeten, herkenning vinden en vooral: samen plezier maken.’ ■

Heppie festival: ‘Een superleuke dag die zeker voor herhaling vatbaar is.’



11 & 12 oktober Heppie factory

Save the date!

Pleegmoeder: ‘Als pleegouder zie ik hoeveel impact ‘het niet thuis kunnen zijn’ heeft. Daarom is de Heppie Factory zó waardevol. Eén dag lang draait alles om plezier, vriendschap en gewoon kind mogen zijn.

Onze pleegdochter vertrok gespannen, maar kwam terug met een grote glimlach. Ze had geknutseld, gedanst, gelachen, haren gevlochten en nieuwe vrienden gemaakt. Bij Heppie voelt ze zich veilig en bijzonder. Er is aandacht voor wie ze is, niet voor waar ze vandaan komt. Dat geeft haar zelfvertrouwen, iets wat je als pleegouder niet alleen kunt geven. Het is hartverwarmend om te zien hoeveel verschil één dag kan maken.’

Heppie Festival is een jaarlijks terugkerend evenement speciaal voor kinderen die opgroeien in moeilijke omstandigheden. Tijdens het festival worden de kinderen overladen met aandacht en leuke activiteiten. Wil je meer weten over dit leuke festival of een van de andere evenementen die Het Vergeten Kind organiseert? Kijk dan op www.hetvergetenkind.nl



Nieuwsgierig hoe leuk het was? Scan de QR code en bekijk de aftermovie.



Cas (16) is columnist voor Thuismakers. Hij woont sinds vijf jaar bij zijn pleegouders Geert en Bodil, volgt de opleiding Media & Redactie op het Mediacollege in Amsterdam.

Fotografie: Maaïke Koning

‘Ik ben ontzettend dankbaar voor mijn vrienden’

Veerkrachtig Met een beetje hulp van mijn vrienden

Welkom! Fijn dat je weer bent teruggekeerd op de bladzijde waar je mijn columns kunt lezen. Deze keer ga ik schrijven over veerkracht. Veerkracht betekent letterlijk dat een persoon zich goed kan aanpassen aan situaties, tegenslagen en stress.

Het is erg belangrijk om mensen om je heen te hebben die je steunen in moeilijke tijden. Denk bijvoorbeeld aan vrienden, familie of een docent op school. Iemand met wie je altijd kunt praten als dat nodig is.

Persoonlijk kreeg ik veel steun van vrienden. Toen ik nog bij mijn moeder woonde en op de basisschool zat, had ik hele leuke vrienden met wie ik elke dag kon lachen, waardoor ik even vergat wat er om mij heen gebeurde. Toen ik eenmaal in mijn eerste pleeggezin zat, had ik moeite met het aanpassen aan een nieuwe school, nieuwe mensen en een nieuw huis. Ik heb toen nieuwe vrienden gemaakt op school, met wie ik nu nog steeds contact heb en waar ik regelmatig blijf slapen. Ik ben ontzettend dankbaar voor mijn vrienden en weet niet wat ik zonder hen had moeten doen.

Toen ik verhuisde naar het pleeggezin waar ik nu woon, was het opnieuw lastig om me aan te passen. Ik begon hier op de middelbare school en had in de brugklas al een paar vrienden gemaakt. Maar toen ik naar de tweede klas ging, waren alle klassen gewisseld en moest ik weer nieuwe vrienden maken. Alleen ging dat deze keer wat minder goed. Ik had nooit ruzie met mensen en kon met iedereen wel opschieten, maar ik had niet echt vrienden met wie ik buiten school iets deed. Ik bleef een beetje in mijn eentje achter. Later heb ik op de theaterschool hele leuke vrienden gemaakt. Zij wonen wat dichterbij, waardoor ik vaker bij hen langs kan gaan. Kortom, het is echt belangrijk om iemand te hebben met wie je kunt praten, of met wie je kunt lachen om alles even te vergeten. Kijk eens goed om je heen en bedenk voor welke mensen jij echt dankbaar bent.

Dit was het dan alweer. Bedankt voor je tijd en hopelijk tot de volgende keer!

Test jezelf

Wat voor vakantietype ben jij?

Tel hoeveel keer je 'ja' zegt:

- 1 Je pakt de avond van tevoren je koffer in (en vergeet 100 dingen)
- 2 Je neemt je dekbed mee omdat je "niet overal kunt slapen"
- 3 Je dacht: "Vakantie = rust" maar je planning zit vol TikToks, snacks en plannen
- 4 Je eerste vraag op locatie: "Wat is de wifi-code?"
- 5 Je hebt een extra outfit... voor als je per ongeluk beroemd wordt
- 6 Je zegt 5x per dag dat je je verveelt en doet vervolgens niks
- 7 Je hebt zonnebrand alleen op je gezicht (je moeder stem klinkt nog na)
- 8 Je doet alsof je chill bent, maar controleert elke ochtend je SnapStreaks



Maak de tekening af

Welke superkracht heb jij?

Iedereen heeft een superkracht. Ja, jij ook! Lees de krachten hieronder. Welke past bij jou? Maak daarna de tekening af: hoe zie jij eruit met jouw superkracht?

De Doorzetter

Soms is iets lastig. Of duurt het lang. Maar jij gaat door. Ook als je het spannend vindt. Of als anderen al zijn gestopt. **Jouw kracht: volhouden**

De Trooster

Als iemand zich rot voelt, ben jij er. Met een knuffel, een grap of gewoon een stil gebaar. Jij voelt vaak aan wat iemand nodig heeft. **Jouw kracht: een warm hart**

De Dromer

In jouw hoofd wonen mooie ideeën. Jij kunt supergoed fantaseren. **Jouw kracht: creativiteit**

De Denker

Jij denkt eerst goed na. En ziet dingen die anderen soms missen. **Jouw kracht: slim**

De Rustbrenger

Als alles druk is, blijf jij rustig. Jij helpt anderen om stil te worden of op adem te komen. **Jouw kracht: kalmte**

De Maker

Jij knutselt, bouwt, tekent of kookt graag. Jij maakt graag dingen met je hoofd en handen. **Jouw kracht: iets nieuws maken**

Uitslag

0-2x ja → De Rustzoeker

Je houdt van chillen, slippers aan en niks moeten. Je vergeet af en toe dat je überhaupt op vakantie bent. Zen.

3-5x ja → De Vakantiecrasher

Jij bent die persoon die steeds zegt: 'Wat gaan we doen?' en dan nergens zin in heeft. Maar zonder jou is het stil. En saai.

6-8x ja → De Chaos op Crocs

Niemand weet waar je bent, wat je doet of hoe je hier terecht kwam. Jij maakt van elke dag een avontuur (gepland of niet).



De Levvel Pleegzorg Familiedag

Samen.
genieten

Zondag 14 september



Voor onze pleeggezinnen, kinderen en ouders: een dag vol ontmoeting, plezier en verwondering in Artis.

In de monumentale 19de-eeuwse Koningszaal starten we samen met koffie, thee, limonade en verse appeltaart. Terwijl de kinderen creatief aan de slag gaan, is er tijd voor een praatje. Daarna ontdekken we het park: bewonder de dieren, wandel door het groen en deel mooie momenten. En voor wie nieuwsgierig is: bezoek ook gratis het Artis-Groote Museum. Een extraatje voor grote en kleine ontdekkers!

Tijdens de Levvel Pleegzorg Familiedag:

- ✓ Geniet je van een echt dagje uit met je gezin, je pleegkind(eren) en eventueel de ouders van de pleegkinderen
- ✓ Ontmoet je andere pleeggezinnen van Levvel
- ✓ Leer je het Levvel-team beter kennen
- ✓ Kun je ontspannen en plezier maken in een prachtige omgeving

Meld je aan!

Samen met ouders, kinderen, pleegkinderen en pleegouders maken we er een onvergetelijke dag van.

Let op: aanmelden is een must!
Dit kan tot woensdag 6 augustus.



Samen sterker hoe Mockingbird pleeggezinnen verbindt



In gesprek met
pleegzorgwerkers
Jeanine en Hester
over de kracht van
een ondersteunend
netwerk.



Hester Burke

Jeanine Slingerland

Misschien heb je er al iets over gehoord. Levvel start dit jaar de eerste Mockingbirdgemeenschap in Amsterdam-Zuidoost, waarbij pleeggezinnen die bij elkaar in de buurt wonen samen optrekken. Volgens pleegzorgwerkers Jeanine en Hester voelt het misschien nieuw, maar sluit het juist aan bij wat pleegouders al doen: elkaar steunen, ervaringen delen, en soms voor elkaars pleegkind zorgen. Precies daarin schuilt de kracht: het maakt onderlinge steun makkelijker en vanzelfsprekender, en versterkt tegelijk de veerkracht van pleegouders.

Tekst: Marja Huiberts

Mockingbird



Een netwerk dat er écht voor je is

Jeanine Slingerland, betrokken bij de opstart van Mockingbird, vertelt: 'We willen dat pleeggezinnen meer terug kunnen vallen op elkaar, en minder afhankelijk zijn van hulp van buitenaf.' In de werkwijze van Mockingbird vormen 6 tot 10 pleeggezinnen samen een 'constellatie', een gemeenschap, met één ervaren gezin als centraal aanspreekpunt: het hub home. Daar kun je terecht als het even moeilijk is, of gewoon voor een kop koffie en herkenning. 'Binnen zo'n gemeenschap kun je sneller je zorgen delen, een moment van rust organiseren of gewoon even je hart luchten,' zegt Jeanine.

'We willen zo graag dat pleegouders voelen dat het oké is om dingen te delen en samen te dragen'

Herkenning en vertrouwen

Ook pleegzorgwerker Hester Burke ziet hoe waardevol die verbondenheid is. 'We komen regelmatig gezinnen tegen die dit zelf organiseren, maar hoe fijn is het als dat ondersteund wordt? Als er een vast groepje is waar je op kunt terugvallen?'

Ze noemt het voorbeeld van pleegouders die toevallig weer

contact kregen. Hun pleegkinderen vonden zoveel herkenning bij elkaar, en ook de ouders konden eindelijk hun ervaringen écht delen. 'Dat soort gesprekken geven niet alleen opluchting, maar versterken ook je veerkracht. Je voelt: ik sta er niet alleen voor.'

Laagdrempelig en dichtbij

Soms kunnen georganiseerde bijeenkomsten als een verplichting voelen. Mockingbird staat juist heel dichtbij. 'Het voelt eerder als burens of vrienden dan als een officiële afspraak,' zegt Hester. 'En het hele gezin heeft er wat aan, niet alleen de pleegouder. Juist ook de ouders en pleegkinderen.' Jeanine is enthousiast over wat de werkwijze kan brengen: minder breakdowns, meer samenwerking en meer betrokkenheid van vader en moeder. 'We willen echt naar een situatie waarin kinderen

kunnen opgroeien in twee families waarbij iedereen met elkaar samenwerkt.'

Een stap vooruit

Natuurlijk vraagt deze nieuwe werkwijze aanpassing, geven Jeanine en Hester toe. Maar de voordelen zijn groot. 'Mockingbird sluit aan bij wat pleegouders al doen, en dat versterkt de basis,' zegt Hester. 'We willen zo graag dat het voor pleegouders voelt dat het oké is om dingen te delen en samen te dragen. Zoek elkaar op, als je zorgen hebt over je pleegkind, of als dingen even niet goed lopen. Met Mockingbird is dat makkelijker. Het maakt pleegzorg minder eenzaam en zorgt zo voor veerkracht bij gezinnen.' Jeanine vult aan: 'Voor mij is Mockingbird de toekomst van pleegzorg. Een toekomst waarin we het samen doen. Samen voor een kind.' ■

Samen voor een kind

Soms wil je, als pleegouder, je hart even luchten. In mindere tijden het gevoel hebben dat je er niet alleen voor staat. Of juist een steun zijn voor een ander. Een Mockingbird gemeenschap (constellatie) bestaat uit een aantal pleeggezinnen die bij elkaar in de buurt wonen en elkaar helpen. Eén gezin (het hubhome) vormt hierin de spil en biedt ondersteuning aan de pleegouders. Regelmatig komt iedereen bij elkaar. En als het even nodig is, kunnen de kinderen er een nachtje logeren.

Meer weten over Mockingbird?
levvel.nl/mockingbird

Mockingbird
Samen voor het kind

Ontdek wat een fijn thuis kan doen

Welk pleeggezin past het beste bij een kind? En vice versa? Natuurlijk proberen we bij Levvel altijd de allerbeste match te maken voor pleegkinderen en pleeggezin. Als het lukt, mondt dat vaak uit in iets heel moois. Lees hier voor wie we de afgelopen maanden een (tijdelijk) tweede thuis vonden.

Rust en ritme voor Nick

'Nick is twee en kon vanwege zorgen thuis niet bij zijn moeder blijven,' vertelt Saskia Kuipers onderzoeker/consulent weekendpleegzorg. 'Hij ging bij zijn vader wonen, maar die werkt fulltime en had geen vangnet. Vooral de avonden waren een uitdaging.'

Saskia dacht mee: 'We zochten een pleeggezin dat Nick wekelijks op woensdag kon ophalen van het kinderdagverblijf, waar hij dan ook een nachtje kon blijven logeren. Een pleegmoeder met een puberpleegdochter zei ja. Na een fijne kennismaking met vader zijn we rustig gaan opbouwen.'

Nick heeft nu een vast ritme. 'Hij komt op woensdag en logeert om het weekend ook nog bij haar,' zegt Saskia. 'Zo bouwt hij een band op, ervaart rust en voorspelbaarheid en zijn vader kan de zorg volhouden.' ■

mooie match
Voor deze kinderen vonden we een (tijdelijk) tweede thuis



Op levvel.nl/matching staan de kinderen waarvoor we nu een pleeggezin zoeken.



Een dagje ademruimte voor Samir en zijn oma

'Soms komt er een vraag binnen waar je echt even creatief over moet nadenken,' vertelt Saskia Kuipers, onderzoeker/consulent weekendpleegzorg. 'Samir is vier jaar en kon tijdelijk niet naar school. Zijn oma zorgt met veel liefde voor hem, maar heeft het zwaar, zeker met ook een puberdochter thuis.'

Saskia ging op zoek naar een flexibele oplossing: 'We benaderden een weekendpleegmoeder met een zoon van acht en een weekendpleegkindje van zes. Gelukkig stond ze open voor iets nieuws: een dagopvang zonder logeren. Tijdens de kennismaking klikte het meteen. Samir speelde vrolijk terwijl de volwassenen ervaringen uitwisselden.'

Sindsdien komt Samir elke woensdag. Soms alleen, soms met andere kinderen erbij. 'Het geeft hem structuur én sociale contacten. En oma krijgt wat lucht.' ■

'Hij komt op woensdag en logeert om het weekend ook bij pleegmoeder'



Een zachte landing voor Arjan

'Arjan werd kort na zijn geboorte uit huis geplaatst,' vertelt Myef Nijen Twilhaar, consulent pleegzorg. 'Zijn moeder had te veel zorgen aan haar hoofd. Vanuit het ziekenhuis ging hij eerst kort naar een crisisgezin, daarna kwam hij bij een warm pleeggezin dat zich had aangemeld voor de opvang van een baby.'

De pleegouders, zelf ouders van drie kinderen, namen Arjan liefdevol op. 'Dankzij begeleiding van Levvel Hecht hebben ze samen een mooie start kunnen maken,' vertelt Myef. 'Arjan doet het goed. Hij is rustig, groeit, en past soepel in het gezinsleven.' ■

Jouw huis als tweede thuis op jouw manier?

Een tweede thuis bieden kan op veel manieren. Soms voor een middag, een dagje in de week, een vaste logeerdag of een weekend per maand. Alles is mogelijk.

We zoeken mensen die hun huis en hart willen openstellen voor een kind dat even op adem mag komen. Tegelijk geef je hun ouders of verzorgers de ruimte om ook even op te laden. Ben jij die stabiele, warme plek waar een kind zich welkom voelt, al is het maar voor even? Neem dan contact op met een van onze consulenten via pleegzorg@levvel.nl.

**JOUW
HUIS
EEN 2^{DE}
THUIS**

Trainingen die je versterken

4 dagen



Traumasensitief opvoeden en begeleiden

Merk je dat je pleegkind heftig reageert op ogenschijnlijk gewone situaties, zoals een aanraking of een simpele vraag? In deze voormalige training 'Zorgen voor getraumatiseerde kinderen', leer je hoe traumatische ervaringen het gedrag en de emoties van kinderen kunnen beïnvloeden. Je krijgt inzicht in wat er achter bepaald gedrag schuilgaat en hoe je hier op een rustige, steunende manier mee om kunt gaan. Ook leer je hoe je veerkracht bij je pleegkind én bij jezelf kunt versterken.

zaterdag 4 en 11 oktober, 1 en 8 november 2025 (10.00 – 16.00 uur)

Seksualiteit en opvoeden

In deze training leer je hoe je open en veilig met je pleegkind kunt praten over seksualiteit, en krijg je handvaten over: gezonde ontwikkeling (0-18 jaar), grenzen en misbruik.

zaterdag 6 en 13 december 2025 (10.00 – 15.00 uur)



2 dagen



Heb jij je nog niet geregistreerd voor PIT? Scan de code en kijk hoe je je kan aanmelden op PIT.

Volg je een meerdaagse training? Zorg dan dat je bij alle trainingsdagen aanwezig bent. Locatie van onze trainingen: Fred. Roeskestraat 73 in Amsterdam.

Meld je
aan via
PIT!

Boekenactie

5x kans om te winnen

We geven 5 exemplaren van het boek *Iedereen kan het verschil maken* weg. Wil je kans maken op dit boek, stuur dan een mail naar thuismakers@levvel.nl. Onder alle inzendingen verloten we 5 boeken.



2 dagen



Pubers in de pleegzorg

De pubertijd is niet alleen een zoektocht voor je pleegkind, maar ook voor jou als opvoeder. Hoe blijf je in contact, juist als het lastig is? Deze training geeft inzicht in pubergedrag en hoe je als opvoeder mee kunt bewegen.

vrijdag 5 en 19 september 2025 (10.00 – 16.00 uur)



Lieve

Lieve (50) is getrouwd met Thore (51). Samen zijn ze pleegouders van Cleo (13), Jerry (10) en Lara (7). Ze hebben twee katten, konijnen, vissen en een mierenboerderij.

Fotografie: Maaike Koning

Hoe zorgen we goed voor onszelf zodat we goed voor de kinderen kunnen blijven zorgen?

Hou je van schrijven en ben jij onze columnist? Of heb je nog vragen hierover? Neem dan contact op met ons via thuismakers@levvel.nl

Veerkracht met z'n vijven

De afgelopen jaren kenden we als pleeggezin de nodige ups en downs. Vaak stonden de gedragsproblemen van Jerry daarbij centraal. Zijn brein met littekens van trauma zorgde voor dagelijkse onrust en woedeaanvallen. Hij sliep slecht, kon nog maar dagdelen naar school en soms helemaal niet. We stonden in overlevingsstand en probeerden daartussendoor een "normaal" gezinsleven te creëren voor de rest van het gezin. We liepen allemaal op onze tenen en regelmatig ging hij over onze grenzen. Het punt naderde dat we zo niet verder konden en dat was onze grootste angst: dat we het in deze vorm niet vol konden houden. We hadden tenslotte 'Ja' gezegd toen hij bij ons kwam 'Je gaat hier nooit meer weg'.

Er was ons al eens een intensieve vorm van traumatherapie aangeboden. We hadden toen nog de hoop dat tijd, rust en regelmaat uiteindelijk hun werk zouden doen. Anderhalf jaar geleden was het op en zijn we gestart met IGT-K (integratieve gehechtheidsbevorderende traumatherapie voor kinderen). En intensief werd het zeker: wekelijks en soms zelfs twee keer per week sessies. Tussendoor veel online en telefonisch contact met het therapeutisch team. We zijn als persoon, als stel en als gezin teruggegaan naar de basis: wie zijn we en waarom doen we wat we doen? Hoe was onze eigen jeugd en welke knopjes drukt Jerry in? Hoe zorgen we goed voor onszelf zodat we goed voor de kinderen kunnen blijven zorgen? Daarna volgde voor Jerry een lange periode van EMDR behandelingen. Vanaf de allereerste sessie zagen we hem veranderen. Er kwam rust en inzicht in zichzelf en zijn gedrag. Hij sliep beter en kon weer naar school.

Langzaam maar zijn er vooral goede dagen en soms moeilijke momenten. Het blijkt dat we met ons vijven veerkrachtig zijn. De meiden durven zich weer meer te uiten en hun plekje in te nemen. Thore en ik hebben weer ruimte in ons hoofd en lijf om nieuwe plannen te maken en vooruit te kijken. Er komen vast nog genoeg uitdagingen met de pubertijd voor de deur maar voor nu genieten we even van hoe het nu is.

Voor mij is het moment gekomen om te kijken waar ik nog meer blij van word en pleegzorg een andere plek in mijn leven te geven. Pleegouder blijven we met hart en ziel. Maar voor de column geef ik het stokje graag over aan een andere pleegouder. Dus mocht je het leuk vinden om twee keer per jaar je eigen ervaringen of overdenkingen te delen, mail dan naar thuismakers@levvel.nl ■



Help, mijn pleegkind wordt 18!

Als je pleegkind 18 wordt, verandert er veel. Voor de wet is je pleegkind volwassen, maar lang niet altijd klaar om zelfstandig te leven. Hoe bereid je je kind hierop voor? Wat moet je allemaal regelen? We vroegen het Daan Gort, consulent bij Levvels expertisecentrum Overgang naar Volwassenheid.

Tekst: Ilse van der Mierden

'De overgang naar volwassenheid begint eigenlijk al bij 16 jaar. Jongeren komen dan in de fase van jongvolwassenheid. Ze willen meer zelf beslissen en zich losmaken van hun opvoeders. Dat geeft soms frictie. Tegelijk krijgen ze wettelijk

meer te zeggen. Zo mogen ze zelf kiezen welke hulp ze willen en welke informatie gedeeld mag worden met ouders of pleegouders. Dat is goed, want zo leren ze zelf keuzes maken. Maar makkelijk is het niet, zeker niet voor kinderen in de jeugdhulp, voor wie veel beslissingen in hun leven door andere genomen zijn.'

'Keuzes maken moet je leren'

Volgens Daan is het daarom extra belangrijk om deze jongeren hier stap voor stap bij te begeleiden. 'Sta naast je pleegkind. Praat over de toekomst, leg de gevolgen van keuzes uit, maar

laat ze vervolgens zoveel mogelijk zelf beslissen. Keuzes maken moet je leren. Het is ook belangrijk dat ze bij die keuzes fouten mogen maken. Vraag: hoe zie jij je toekomst? Wat is daarvoor nodig? Doe dat op een open manier, niet te zwaar, maar wel bewust. Geef niet te snel je eigen mening of toekomstbeeld. Als jij open staat voor je pleegkind, staat hij of zij later ook open voor jouw advies.'

Valkuil

Vanaf 18 verandert er veel. 'Jongeren moeten dan hun eigen zorgverzekering afsluiten. Let op: soms kiezen ze onnodig dure pakketten of een hoog eigen risico. Ook financieel verandert er veel. Oefen op tijd met je pleegkind: wat

'Zoek en creëer ingangetjes om gesprekjes aan te gaan'

komt er binnen, wat gaat eruit? Wat betekent het voor jou, ook financieel, om zelfstandig te wonen.

Een valkuil is de studiefinanciering. Pleegkinderen die studeren en nog thuis wonen, krijgen vaak een uitwonende beurs. 'Dat lijkt fijn, maar het risico is dat jongeren wennen aan een hoog inkomen. Gaan ze op zichzelf wonen, dan krijgen ze ineens meer kosten en minder geld. Dan kan het voelen alsof je achteruitgaat als je uit huis gaat. Dat geeft geen prikkel om een woning te gaan zoeken.'

Wonen

Pleegkinderen kunnen tot hun 21e bij hun pleegouders blijven wonen met pleegzorgvergoeding. Verlenging na 21 jaar is soms mogelijk, afhankelijk van de hulpvraag en goedkeuring van de gemeente. 'Ik raad aan om vanaf 18 goed te kijken: waar kan je kind straks gaan wonen? Hoe zelfstandig is hij of zij? Is er begeleiding nodig? Hoe meer ondersteuning er nodig is, hoe langer de wachttijd. Soms kun je urgentie aanvragen, maar dat verschilt per gemeente. Jouw pleegzorgwerker kan helpen bij een aanvraag voor begeleid wonen.'

Je kunt je pleegkind al vanaf 16 jaar inschrijven bij Woningnet in jouw gemeente, ook als verhuizen nog niet aan de orde is. 'Via vraagpuntenaan.nl kunnen pleegkinderen situatiepunten aanvragen, waardoor ze eerder aan een woning komen. Vergeet dat niet, dat kan echt verschil maken.'

Voorbereiding voorkomt problemen

Niet alleen de praktische, ook de emotionele voorbereiding is belangrijk. 'Je wil voorkomen dat jongeren onvoorbereid op zichzelf gaan wonen en in een isolement raken, schulden maken of ontsporen. Zorg voor sociale steun, ook buiten het pleeggezin, en bouw daaraan voordat je pleegkind 18 is. Soms praten jongeren makkelijker met een andere volwassene. Vraag: met wie wil jij over je toekomst praten?

Ook Levvel helpt hier jongeren en pleegouders graag bij. Zo biedt Levvel trainingen aan zoals KR18, een groeps-training van drie bijeenkomsten waarin jongeren leren over zelfstandigheid, sociale contacten en samenleven. Ook is er het Big5-traject, voor jongeren van 16 tot 23 jaar, om sterk en zelfstandig de toekomst in te gaan.

Een goede voorbereiding voorkomt veel problemen. 'Wacht niet tot je pleegkind 18 is. Begin al bij 16 jaar met gesprekken, kleine stappen richting zelfstandigheid en het regelen van praktische zaken. Zo geef je je pleegkind de kans om echt klaar te zijn voor volwassenheid.' ■

zo pak je het aan



Daan Gort

Tips om je pleegkind voor te bereiden:

- Oefen thuis al met huishoudelijke vaardigheden (laat je kind het op zijn eigen manier doen!)
- Schrijf je pleegkind op tijd in bij Woningnet (vanaf 16 jaar)
- Vraag situatiepunten aan via vraagpuntenaan.nl

Handige sites voor pleegkinderen vanaf 16 jaar en pleegouders

- Informatie over pleegzorg vanaf 18 jaar: pleegzorg.nl/bibliotheek
- Checklist 16-17-18 jaar: levvel.nl/checklist
- Actuele info per gemeente: kwikstart.nl
- Hulp richting zelfstandigheid: levvel.nl/hulp-bij/volwassen-en-zelfstandig-worden
- Big5-traject van Levvel: levvel.nl/aanbod/big5-16-23-jaar

Zomereditie

Thuis knutselen, lekker lezen of
een dagje de deur uit!

Zwemkleden aan en plonzen maar!



Spetterpret in de Binnenhaven!

De Binnenhaven op het Marineterrein is nu een echte, veilige zwemplek in hartje Amsterdam. Ideaal voor een zonnige middag met de kinderen: schoon water, een stevige bodem en genoeg ruimte om te spelen en te chillen. Kom langs en neem een frisse duik! Check wel even de waterkwaliteit op marineterrein.nl – zo weet je zeker dat het zwemtijd is.



marineterrein.nl



Pak papier of stoepkrijt

Teken met de zon

Zin in iets creatiefs dat niets kost en waarbij je lekker van buiten kan genieten? Probeer eens schaduwtekenen! Zet een knuffel of speelgoed in de zon, leg er een vel papier bij en trek de schaduw over. Zo maak je de mooiste tekeningen een dinosaurus of beer.

Of teken elkaar met stoepkrijt! Laat je (pleeg)kind in een grappige houding staan en trek de schaduw na op de stoep. Met armen in de lucht of je benen in een spagaat!



Luistertip: De stem van het (pleeg)kind

Wat gebeurt er met een kind als het niet wordt gehoord? In deze podcast delen Saffira, Mink en Marieke hun ervaringen met pleegzorg en laten ze zien hoe belangrijk het is dat (pleeg) kinderen écht een stem krijgen. Een korte podcast die je aan het denken zet. Speciaal voor pleegouders, hulpverleners én iedereen die met een kind te maken heeft.

Te beluisteren op:



Spotify



Apple Podcasts



Kom spelen bij Jeugdland!

Bij Jeugdland is altijd iets leuks te doen! We zijn open van dinsdag tot en met zondag, van 10:00 tot 17:00 uur, en het is helemaal gratis. In de zomervakantie kun je elke dag meedoen aan een leuke workshop (14:00-16:00 uur), vanaf 6 jaar. Elke dag is anders: buiten knutselen, koken, natuur ontdekken, hutten bouwen en nog veel meer. Huttendorp is elke dag open vanaf 11 uur, en op sommige dagen kun je zwemmen of spelen in de moddervijver. Kom jij ook?



jeugdlandamsterdam.nl



Gratis sportplezier

Energie voor tien? Beweeg mee

Laat je (pleeg)kind meedoen met het Sportbuurtwerk in Zaanstad! In allerlei wijken organiseren sportbuurtwerkers gratis sport-, spel- en beweegactiviteiten voor kinderen en jongeren (6-17 jaar). In de zomer wordt er lekker buiten gesport op Cruyff Courts, playgrounds en veldjes in de buurt. En extra leuk: er is nu ook kleuter sportbuurtwerk op donderdagmiddag voor 4 en 5 jarigen. Jongeren van 13 jaar en ouder kunnen op dinsdag om 16.30 uur terecht in Poelenburg. Ontdek wat er bij jou in de wijk te doen is.



Een wereld vol schepen, avontuur en verbinding

SAIL 2025 AMSTERDAM

Van 20 t/m 24 augustus 2025 verandert Amsterdam in één groot maritiem spektakel! Tall Ships uit de hele wereld varen de stad binnen tijdens de beroemde SAIL-In parade en meren 5 dagen aan in de IJhaven. Een unieke kans om deze reusachtige zeilschepen van dichtbij te bewonderen.



sail.nl

Extra feestelijk dit jaar: SAIL bestaat 50 jaar én Amsterdam viert haar 750-jarig bestaan. Kijk voor de beste uitkijplekken en praktische info.



**'Laat je verleden
je niet benadelen,
maar zet het in als
positieve kracht!'**

Lynn was pleegkind (22)