

thuismakers

Uitgave van Level

#01

Oog voor eigen kinderen

**Zie, betrek,
erken**



**'LEKKER BOLLETJES
SCHEPPEN'**

HET 'GROTE-NEEF-
GEVOEL'

**VAN ONMACHT
NAAR KRACHT**

CONFLICTEN
VERMINDEREN MET
GEWELDLOOS VERZET

**EEN OPLAADPUNT
VOOR PLEEGoudERS**

WEEKENDPLEEGZORG
TER ONDERSTEUNING
VAN PLEEGoudERS

inhoud

5. Beeldend kunstenaar

Eva Schippers: 'We vinden het een feest om hier te zijn'

7. Onbekend maakt onbemind

Ontdek wat een fijn thuis kan doen in 'mooie match!'

9. Dreamteam

Column van pleegvader Frank

10. 'Is het een trend om non-binair te zijn?'

Pleegjongeren werpen een ander licht op taboes

12 Doe waar je goed in bent!

Column pleegkind Cas

18. 'Ik gun alle pleegouders een oplaadpunt'

Edith is weekendpleegouder

20. 'Praktisch en relativerend'

Pleegvader Jeroen over het boek Integratief opvoeden

22. 'Zonder Geweldloos verzet weet ik niet of we het hadden gered'

Methode voor pleegouders van kinderen met ernstig probleemgedrag

24 'Onze inbreng wordt zeker gehoord'

Bericht van de Pleegouderraad

26. Kunstpleeggers! Levvel zoekt creatieve pleegjongeren

Gezinspiratie



13. Thema: oog voor eigen kinderen

'Als je iets moeilijk vindt praat er met je eigen ouders of pleegzorgwerker over'

Leon en Sebas in 2017 en in 2021 (rechts)



8. 'Ik wil iets betekenen als verbinder'

pleegzorgwerker Evrim



13. Zie, betrek, erken

oog voor eigen kinderen

Je hoofd leegmaken

We hebben goede hoop dat onze wereld steeds een beetje verder opengaat. We ervaren meer nabijheid en warmte na deze zware coronatijd voor heel veel kinderen en volwassenen. Er zijn steeds meer lichtpuntjes te zien.

We zijn alle pleegouders dankbaar voor hun volharding en doorzettingsvermogen. Daarnaast verwelkomen we ook heel graag onze nieuwe pleegouders. Ondanks alle beperkende maatregelen melden zich nog steeds veel mensen bij Levvel aan, omdat ze iets voor een kind of jongere willen betekenen. Ontzettend bijzonder en bovenal heel mooi!

Zo is daar Rick (pag. 25) Hij had de wens een baby op te vangen maar eindigde met een puber op de bank. Hij ontroert ons met zijn invoelend vermogen en oprechte betrokkenheid bij zijn naamgenoot. Wat ons ook raakt is de invloed die eigen kinderen van pleegouders kunnen hebben bij het opgroeien van pleegkinderen. Hun rol wordt soms onderschat. In het interview met Leon en Sebas lezen we hoe belangrijk hun bijdrage is. Lees vooral ook hun waardevolle tips. Onze nieuwe columnist Cas, pas 13 jaar oud, heeft goede adviezen en weet lezers te motiveren: doen waar je goed in bent en probeer regelmatig je hoofd leeg te maken (pag 12).

Met dit soort inspirerende artikelen kan onze zomer niet meer stuk. We hopen dat jij er ook blij van wordt. En natuurlijk wensen we jou mooie zonnige dagen, wellicht met een vakantie in het vooruitzicht!

Maaïke Maas, communicatieadviseur
Conny Zeilstra, coördinator pleegzorg en gezinsvormen



25. klaar voor de start
het 'grote-neef-gevoel'

colofon

3^e jaargang, nummer 1, juli 2021
ISSN: 2666-2876

Redactie

Hanni Hosseinzadeh, Saskia Kuipers, Maaïke Maas (hoofdredactie), Ilse van der Mierden, Milou Schmit, Jennifer Tjon En Fa, Sarah Zagt (eindredactie) en Conny Zeilstra (hoofdredactie).

Met medewerking van

Annemieke Diekman, Jitka Peeters en alle betrokken pleegouders, pleegzorgwerkers en andere collega's voor advies, raad & daad.

Redactieadres

Levvel, Servicepunt Pleegzorg & Verblijf
Fred Roeskestraat 73, 1076 EC
Amsterdam
020 - 5400 440
thuismakers@levvel.nl

Fotografie

Maaïke Koning, Milou Schmit,
Finn Dierdorp

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

1.800

f @levvelpleegzorg
@ @levvel_pleegzorg



'Een vrije geest met een groot hart'

Tekst: Annemieke Diekman Fotografie: Maaike koning

Naam:

Eva Schippers (41)

Beroep:

Beeldend kunstenaar

Pleegkinderen:

Crisispleegouder van

Davy (2,5)

In haar zelf-gebouwde ruimteschip in de Amsterdamse Vondelbunker voerde Eva

Schippers afgelopen winter lange gesprekken met bezoekers over de ruimte, science fiction en het leven in lockdown. De beeldend kunstenaar koppelt daarbij een vrije geest aan een groot hart. Binnenkort gaat haar tweede crisispleegkindje terug naar zijn moeder. 'We zitten in een periode van rouw.'

Jullie pleegzootje gaat na ruim een jaar weer weg. Waarom noem je dit het Eurodisney scenario?

'Het lijkt op een sprookje. Davy gaat terug naar zijn moeder. Ze heeft ontzettend hard haar best gedaan om haar leven weer op orde te krijgen. Ze heeft een baan en goede woonruimte gevonden en gaat nu weer voor hem zorgen, dat zie je natuurlijk graag. Tot zover de rationele kant, want wij gaan hem enorm missen. Het was voor mijn vriend Alex, onze dochter Ronja van elf en mijzelf een bijzondere, interessante en leerzame periode, waar nu weer een einde aan komt.'

Dat is helaas inherent aan het crisispleegouderschap. Toch bewust voor deze vorm gekozen?

'Davy is ons tweede pleegkind. Toen Ronja zes was, hebben we voor

anderhalf jaar Daniëlle in ons gezin opgenomen, destijds acht jaar. We besteden relatief veel tijd aan onze pleegkinderen en zetten daarvoor ons werk als beeldend kunstenaars opzij, nemen minder opdrachten aan. We vinden het heel leuk om Ronja en onze pleegkinderen mee te geven dat we bij alle facetten van hun dagelijks leven zijn betrokken. Zo zat Ronja ook op een ouderparticipatie-crèche. Voor onze pleegkinderen proberen we ook iets extra's te doen wat ze van huis uit niet kennen, omdat hun ouders daar geen geld of tijd voor hebben, of geen weet van hebben door hun eigen opvoeding. Daniëlle had bijvoorbeeld nog nooit haar kinderpartijtje gevierd. Na zo'n relatief korte maar intensieve periode van crisispleegouderschap, is er dan weer tijd voor onze eigen ontwikkeling en werk.'

Dat klinkt best idealistisch. Nooit problemen ondervonden met jullie pleegkinderen?

'Zeker wel. Van ontvoering vanaf het schoolplein van onze pleegdochter door haar eigen familie tot beschuldiging van mishandeling van onze pleegzoon door zijn vader. En alles daar tussenin. Maar ik heb geleerd dat ik het aankan. Wel zouden we graag meer contact hebben met andere pleegouders om dingen te delen, maar dat ligt om privacyredenen gevoelig. Er is nieuw initiatief: het platform pleegzorg.nl.

We krijgen een beschadigd kind, een kind dat de wereld niet als zijn terrein ziet, dat een fundamenteel basisvertrouwen mist. Aan ons om in de tijd dat ze bij je zijn te dealen met hun problematiek en ze tegelijkertijd proberen iets mee te geven van onze kijk op de wereld. Wij vinden het een feest om hier te zijn, een avontuur.'

Waar raken de pleegouder en de kunstenaar elkaar?

'Mijn potentieel als kunstenaar kan ik door mijn ervaringen als pleegouder nog beter inzetten, merk ik. Ik ga binnenkort een vuurtoren bouwen op het strand van Almere, net als bij het ruimteschip van gedoneerde materialen. Het moet het symbool worden van het kabbelende, maar goede leven dat af en toe oplicht.'

Vanwege privacy zijn de namen van Davy en Daniëlle gefingeerd.

Contact met andere pleegouders?

Neem een kijkje op het nieuwe platform pleegzorg.nl. Zie ook pag. 25

Ontdek wat een fijn thuis kan doen

Tekst: Milou Schmit

Ben jij de volgende mooie match?

Open jij jouw wereld en die van kinderen

zoals Mustafa, Tanja, Kaya en Laura?

Mail dan naar pleegzorg@levvel.nl,

bel met het secretariaat pleegzorg via

020 5400 440 of download de

pleegzorgapp om op te hoogte te

blijven van alle kindoproepjes.



Ben je nog geen pleegouder, maar wil je graag weten of jij iets voor een kind kunt betekenen? Vraag een infopakket aan of meld je aan voor een informatiebijeenkomst via levvel.nl/pleegouder-iets-voor-jou

langdurige pleegzorg

Goud waard

Mustafa woont al lange tijd samen met zijn jongere broertje in een pleeggezin, maar hij wil zich graag wat meer verdiepen in de Islam. Daarom vraagt hij of het mogelijk is om overgeplaatst te worden naar een Islamitisch pleeggezin.

Al snel is er een islamitisch pleeggezin in beeld, waar veel raakvlakken blijken te zijn met Mustafa. Een zoon uit het gezin voetbalt, dus kunnen ze samen spelen. Mustafa volgt een koksopleiding en kan van zijn nieuwe pleegmoeder Halal leren koken. In het pleeggezin volgen de broertjes Arabische les, straks wordt het bezoek aan de Moskee weer opgepakt. Na een kennismakingsgesprek is er vanuit alle partijen een match. Mustafa kijkt uit naar zijn nieuwe thuis. De komende tijd neemt hij op een fijne manier afscheid van zijn huidige pleegouders en bouwt zijn verblijf bij zijn nieuwe pleeggezin langzaam op.

crisispleegzorg

Kinderen in crisissituaties

Wij zijn op zoek naar crisispleegouders voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 15 jaar, soms voor twee kinderen tegelijk als het broertjes of zusjes zijn. De kinderen hebben veel meegemaakt. Daarom is het belangrijk dat je als pleegouder stevig in je schoenen staat en de kinderen rust, regelmaat en een warm thuis kan bieden.

Vanwege privacy zijn alle namen van de kinderen gefingeerd.

weekendpleegzorg

Onbekend maakt onbemind

Tanja (11) heeft ADHD en autisme. Haar ouders willen één keer in de maand volledige focus voor hun andere pleegkind, dat twee jaar jonger is dan Tanja. Nadat Tanja twee jaar naar een vast weekendpleeggezin ging, kwam daar een einde aan. Het werd te druk voor de pleegmoeder met haar eigen kinderen, dus moest er een nieuwe rustige plek worden gezocht voor Tanja. Want voor Tanja is gebleken dat rust heel fijn is! Alleenstaande pleegmoeder Henriëtte stond op de wachtlijst en heeft al eerder een kind met ADHD en autisme opgevangen. Na goeie gesprekken met Henriëtte en de ouders van Tanja, is er een match. Deze maand gaat Tanja voor het eerst naar Henriëtte en haar hond Max. Ze kijkt er enorm naar uit.

'Veel mensen schrikken van de combinatie ADHD en autisme, maar met de juiste aanpak en samenwerking met ouders en hulpverlening is dat helemaal niet nodig.'
Saskia (Consulent pleegzorg)

crisispleegzorg

Schot in de roos

Met spoed zochten we voor Kaya (2) een plek voor een half jaar tot een jaar, omdat haar pleegmoeder niet meer voor haar kan zorgen. Zo'n vijftien telefoontjes verder stuitte we op een pleegmoeder die van een andere pleegzorgorganisatie een overstap heeft gemaakt naar Levvel. Zes jaar lang heeft ze kinderen opgevangen.

Haar laatste pleegkind was een puber. Nu ze wat ouder is en meer tijd heeft, is een jonger kindje voor een half jaar tot een jaar ideaal om op te vangen. Voor Kaya is het streven dat ze terug kan naar haar moeder. Nu is er meer tijd om te kijken of dat reëel is. Tot die tijd verblijft Kaya in haar huidige pleeggezin.

'Ik ga gewoon voor Kaya zorgen. Ik weet dat ik verdriet ga krijgen als ze weg moet, maar als ik een kind hiermee kan helpen dan doe ik dat.'
pleegmoeder

[langdurige opvang]

Een creatief meisje

Laura (9) is een creatief meisje: ze kan goed tekenen. Ze volgt danslessen en heeft op ballet en paardrijden gezeten. Ze speelt graag buiten met andere kinderen en houdt van dieren. Laura heeft veel meegemaakt, desondanks is ze vaak vrolijk en gaat het goed op school. Soms heeft ze moeite haar plekje te vinden in een groep, maar ze maakt makkelijk contact in de buurt. Ze is onzeker en heeft bevestiging nodig.

Laura heeft nog moeite haar emoties te herkennen of te uiten. Het is onduidelijk of dit door een trauma komt of nog niet is ontwikkeld. Laura woonde bij haar moeder en sinds de uithuisplaatsing woont ze in een pleeggezin. Dit is een tijdelijke plek, ze kan daar helaas niet blijven. Misschien kan Laura in de toekomst weer bij haar moeder terecht. Wil jij voorlopig iets betekenen voor Laura?

weekendpleegzorg

We doen het samen!

Zoals je kan lezen in het interview met Edith Wante (pag. 18), ondersteunt zij pleegouders door in het weekend hun pleegkind op te vangen. Ben jij een wachtende weekendpleegouder of toekomstige weekendpleegouder? Wees beschikbaar voor pleegkinderen van andere pleegouders. Niet alleen de pleegouders kunnen dat momentje van rust gebruiken, maar ook voor pleegkinderen is het bewezen dat zij meer tot rust komen.

'Ik gun alle pleegouders een oplaadpunt en ik denk dat bijna elke pleegouder dat diep van binnen zelf ook wil.' Edith Wante (weekendpleegmoeder)

Het ultieme doel bereikt'

Pleegzorgwerkers maken van alles mee en geen dag is hetzelfde. Hoe kijken zij naar de wereld van pleegzorg? Evrim (46) begeleidt sinds een jaar pleeggezinnen bij Levvel. Ze werkte hiervoor als gezinsbegeleider en heeft ook 'op de groep' gestaan.

Tekst: Maaïke Maas

Fotografie: Maaïke Koning



'Mijn ouders zijn Turks, ik ben geboren en getogen in Amsterdam. Mijn drie zussen en ik zijn opgegroeid in een hecht gezin. Ik beseft me dat dit voor veel mensen niet vanzelfsprekend is. Kinderen zijn voor mij de basis én mijn uitgangspunt. Dat onbevangene vind ik prachtig. 'Je bent de zoveelste hulpverlener', hoor ik soms van ouders. Ik beseft me dat dit heel vervelend is. Door goed te luisteren, hun gevoelens te erkennen en begrip te tonen, hoop ik hun weerstand te doorbreken.

'Het ultieme doel bereikt'

Het valt me op dat er in Amsterdam Nieuw-West veel gezinnen met een niet-westerse culturele achtergrond wonen die niet goed begrijpen waar pleegzorg voor staat. Als er iets is, los je dat toch met elkaar op? Dit speelde mee in mijn beslissing iets voor pleegzorg te willen betekenen, en als

'verbinder' aan mensen die het niet begrijpen, uitleggen wat pleegzorg is.

Ik vind het fijn dat ik in een divers team werk: mannen en vrouwen, ervaren en onervaren met uiteenlopende achtergronden: Turks, Marokkaans, Surinaams, Antilliaans en Nederlands. Ik houd van variatie en dat spreekt mij aan in pleegzorg: je gaat de samenwerking aan met pleegouders, eigen ouders en kinderen, het zogenaamde 'systemisch werken'. Er komt veel op me af. Maar ik kan wel wat druk hebben, ik houd er wel van, het moet voor mij vooral niet te eentonig zijn. Ik zeg altijd: als je een divers beroep wil met veel afwisseling, kies voor pleegzorg! Ik ben bij Levvel gestart in coronatijd en ondanks de beperkingen ben ik tevreden. Ik kan gezinnen bezoeken en het inwerken was op gepaste afstand, op kantoor. Ik krijg energie van sparren en delen.

Soms kom ik pittige situaties tegen, maar daarin ervaar ik veel steun van

mijn team. Maar soms grijpt iets me echt aan. De driejarige Thijmen woonde al anderhalf jaar bij zijn crisispleegouders. Door wisselingen van hulpverleners bij Jeugdbescherming, ging hij veel later terug naar zijn moeder dan de bedoeling was. Met pleegmoeder, een nieuwe jeugdbeschermer en mijn team hebben we er keihard aan gewerkt. Het is goed gekomen, maar zijn moeder heeft er heel veel last van gehad. Mede doordat zijn pleegouders een kei in samenwerken zijn, kon Thijmen met kerst alsnog terug naar zijn moeder. En behalve zijn eigen moeder, heeft hij nu ook een pleegoma en pleegopa. Daar gaat hij elk weekend gaat logeren en ook in de vakanties is hij welkom. Deze pleegouders zijn echt voor Thijmen en zijn moeder gegaan: heel knap vind ik dat. Ze hebben veel contact, delen foto's met zijn moeder en ze komt binnenkort bij hun eten: dan heb je toch het ultieme doel bereikt?'



bij Frank thuis

Frank woont samen met zijn vrouw Myrna en hun pleegkinderen Sammie (14) en Daniël (bijna 13). In Thuismakers maakt hij ons deelgenoot hoe het er in zijn gezin aan toe gaat.

Fotografie: Milou Schmit

Dreamteam

Sammie en Daniël wonen sinds hun vierde bij ons. Het gaat goed, en ze groeien prachtig op. Het duizelt me wel als ik denk welke hulp we de afgelopen jaren voor ze hebben moeten invoeren. Als ik iets gaande weg leerde over de gezondheid van de jongens is dat je in het begin geen open boek, geen gebruiksaanwijzing krijgt. Op dat moment heb je natuurlijk nog maar net de ingrijpende beslissing genomen om deel te gaan uitmaken van het leven van kinderen die het zo hard nodig hebben. Die gebruiksaanwijzing schrijf je zelf met vallen en opstaan en is nooit af. Je kunt zeggen dat dat geldt voor alle ouders met kinderen.

Ik heb geleerd, nog niet eens zo lang geleden, dat voor een kind een verplaatsing uit het eigen gezin nagenoeg altijd een grote last is die een kind niet alleen kan dragen. Dit kan zich tien jaar later openbaren. Vaak is een vorm van traumabehandeling nodig.

Sammie is een slimme, vrolijke lieverd die het goed op school doet. Hij is verlegen, heeft concentratieproblemen en een gebrek aan focus. Daarvoor wordt hij behandeld bij een therapeut en een psychiater. Hij pubert (behoorlijk!). Op school gaat het sinds eind vorig jaar wat moeilijker. Hij heeft een vervelende virusinfectie gehad en de coronatijd sloeg toe. Sammie is wat somber. Dit bespreken we natuurlijk met het team van behandelaars. Aan een half woord hebben we genoeg en vooral voor onze verlegen Sammie geldt dat de drempel om weer 'zo'n vervelend gesprek te moeten doen' laag blijft. Een Dreamteam dus.

Er is wel een tegenvaller. Levvel stuit op 'problemen' vanwege financiële tekorten bij de gemeente. Het Dreamteam is een

'derde zorgaanbieder' die vanaf dit jaar niet meer door Levvel kan worden gefinancierd. Het kan raar lopen: wij zijn bij het Dreamteam terecht gekomen via Spirit (Levvel). Nu is het Levvel die de samenwerking weer opzegt.

Drie maanden later pas een diagnose; drie maanden geen behandeling, drie maanden doormodderen op school, drie maanden een sombere Sammie. Drie maanden later wordt, om de zorgcontinuïteit (dat woord kende ik niet, maar lijkt me een overbodige herhaling in zichzelf) te behouden, een uitzondering gemaakt.

De uitkomst is dat de nare gedachten en herinneringen waarover Sammie 's nachts ligt te malen een oorzaak hebben. Trauma. Traumabehandeling. Nog langer van school blijven. Nog meer vervelende zware gesprekken en medische behandeling. Kortom: Sammie gaat een intensieve, maar zeer belastende tijd tegemoet. Hoe moet je Sammie daarop voorbereiden? Ik heb geen idee, maar ik heb vertrouwen in het team en de verlegen, wantrouwe Sammie zegt dat hij het wil proberen met het Dreamteam. En zo start de traumabehandeling van Sammie.

Zorgcontinuïteit? Een beetje. De behandeling stopt in september, omdat de financiering dus stopt. De behandeling wordt dan *gecontinueerd* door hulpverleners van Levvel. Voor Sammie betekent dat in september het vertrouwde weg is door een onderbreking van de behandeling, en mogelijk plaatsing onderaan de wachtlijst. Ik vind het een lelijk en nietszeggend woord, zorgcontinuïteit

Vanwege privacy zijn de namen van de kinderen gefingeerd.

Podcast Taboegbeeld

In de podcastserie Taboegbeeld dragen jongeren zelf onderwerpen aan die voor hen belangrijk zijn. Hiermee werpen zij een ander licht op taboes. Deze podcast is het initiatief van Valesca, pleegjongere bij Level.

Tekst: Jitka Peeters **Beeld:** Privé-archief en stock

In de eerste aflevering van de serie Taboegbeeld spreekt presentator Luuk Dresen met Valesca (19), Devin (14) en Silyn (17) over het taboe dat non-binair zijn met zich meebrengt. De jongeren reageren op hoe de media omgaan met het begrip 'non-binair zijn'. Sara Bungener, jeugdpsychiater bij Level, is als onderzoeker verbonden aan het genderteam in het Amsterdam UMC en beantwoordt prikkelende vragen over non-binair zijn, zoals 'is het een trend om non-binair te zijn?'.

'Waar kom jij echt vandaan?'

De podcastafleveringen gaan over thema's die jongeren zelf hebben aangedragen. De jongeren komen zelf aan het woord; zij voeren het gesprek met Luuk en met elkaar. Natuurlijk is het best spannend om jezelf via je koptelefoon te horen praten. Daarom repeteren de jongeren voor de opnames en wordt er een ontspannen sfeer gecreëerd.

Vooroordelen over pleegzorg

De tweede aflevering van Taboegbeeld is nog in de maak, en gaat over pleegkinderen. Drie pleegjongeren, Valesca (18), Quincy (19) en Vincent (18), gaan in gesprek over de vraag hoe het is om in een pleeggezin op te groeien. Wat zijn de leuke en minder leuke kanten? Ook beantwoorden zij vragen van jongeren die via het Instagramkanaal van Taboegbeeld zijn gesteld. Valesca: 'Nog altijd krijg ik de vraag 'ben je geadopteerd?' of 'waar kom jij echt vandaan?'. Mensen weten weinig van pleegzorg. Ze denken aan adoptie of vinden het zielig. Door openlijk over dit onderwerp te praten en ons gesprek met zoveel mogelijk mensen te delen, hebben niet alleen pleegkinderen een uitlaatklep, maar leren anderen ook iets over pleegzorg. We hopen hiermee vooroordelen over pleegzorg weg te nemen.'

Wil je weten wanneer de tweede aflevering van Taboegbeeld wordt gelanceerd? Houd dan de social media-kanalen van Level en de pleegzorgapp in de gaten. Blijf op de hoogte van updates via de Instagram van @Taboegbeeld.



De eerste aflevering is inmiddels bijna 500 keer gedownload op Spotify! Heb jij hem nog niet beluisterd? Scan de QR-code van deze aflevering!



Activiteiten voor pleegjongeren in het Amsterdamse Bos op 17 juli



Kom op 17 juli naar het Amsterdamse Bos! Een dag vol gezellige activiteiten voor jongeren van 16 tot en met 27 jaar uit pleeggezinnen en uit gezinshuizen. Vincent (18), Valesca (19), Joyce (27) en Helena (18) organiseren deze mooie dag. Zij hebben raakvlakken met pleegzorg en vertellen waarom deze dag belangrijk en leuk is.



Vincent



Valesca



Helena



Joyce

Vincent: 'In een pleeggezin opgroeien heeft leuke, maar soms ook minder leuke kanten. Ik denk dat sommige jongeren afleiding goed kunnen gebruiken, zeker als ze in een benarde situatie zitten. Op deze spectaculaire dag krijgen zij de kans om nieuwe sociale contacten te leggen met mensen met dezelfde achtergrond. Wij willen graag met andere jongeren uit pleeggezinnen en gezinshuizen in contact komen. Door samen leuke dingen te doen, hopen we een band op te bouwen en ervaringen uit te wisselen. In het dagelijks leven kom je namelijk niet vaak met andere jongeren uit pleeggezinnen in contact. Op 17 juli organiseer ik samen met Helena levend stratego waarbij twee teams strijden om de vlag. Doe jij ook mee?!

Helena: 'Ik vind dat er voor jongeren die in een pleeggezin wonen meer mogelijkheden moeten zijn om met elkaar in contact te komen.'

Joyce: 'Er gebeurt te weinig voor jongeren uit een pleeggezin van 18 jaar en ouder, vandaar dat we activiteiten gaan organiseren. Op de 17e organiseer ik samen met Valesca een Picca Hunt waarbij je in twee teams foto's in een Artificial Reality (AR) omgeving maakt. De teams doen verschillende opdrachten waarmee ze punten verdienen. Leuk als ook jij meedoet!'

'Ik wil in contact komen met anderen die mij begrijpen'

Valesca: 'Het kan veel schelen als je met iemand kunt praten die hetzelfde meemaakt als jij. Dat is iets wat ik heb gemist vanwege het taboe rondom pleegzorg. Ik hoop andere jongeren creatief te stimuleren en dat ze tegelijkertijd kennis kunnen maken met andere jongeren uit pleeggezinnen.'

Kom jij ook?

Programma:

- 10.00 – 12.00 uur: Levend stratego
- 12.00 – 13.00 uur: Lunch
- 13.00 – 15.00 uur: Picca Hunt
- 15.00 – 17.00 uur: Napraten, chillen

In het Amsterdamse bos (exacte locatie volgt).

Geef je uiterlijk 10 juli op door een mail te sturen naar: mep@levvel.nl.

Doe waar je goed in bent!

Cas (13) is de nieuwe columnist van Thuismakers. Hij woont nu bijna twee jaar bij zijn pleegouders Geert en Bodil. Hij volgt de mavo/havo brugklas. Vanaf deze plek vertelt hij wat hem bezighoudt. Ook geeft hij tips!

Fotografie: Milou Schmit



Als ik vrij ben, spreek het liefst met vrienden af. Of ik bel ze. Bijvoorbeeld met kinderen uit mijn vorige pleeggezin in Amstelveen. Ik woon daar niet meer, omdat het een korte termijn pleeggezin was en daar kon ik niet tot mijn achttiende blijven als dat zou moeten. Vroeger zat ik op een voetbalclub, omdat ik van voetbal houd.

Ik ga elke vrijdagmiddag of avond naar het Nederlands Kinder Theater (NKT) in Purmerend. Daar ben ik ook geboren! Bij het NKT leer ik zingen, dansen en acteren. Persoonlijk vind ik acteren het leukst, omdat ik dan mijn emoties kwijt kan. Maar het is natuurlijk makkelijk meegenomen als ik kan dansen, zingen EN acteren tegelijkertijd!

Mijn inspiratie om op het NKT te gaan, is dat na de groep 8 musical iedereen zei dat ik het goed deed.

Ik heb hiervoor ook op een andere Musical School gezeten: Theaterschool Thomuz. Daar had ik het wel naar mijn zin, alleen konden we geen musical doen door het coronavirus. Toen kreeg ik te horen dat het mogelijk was om op het NKT te gaan en toen dacht ik dus: o ja super leuk! Ik ben nu geen musical aan het spelen, maar dat willen ze eigenlijk wel. Maar door Covid-19 is dit helaas nog steeds niet mogelijk.

'Ik wil niet te ver in de toekomst gaan'

Ik zit op het NKT om mijn acteerskills te oefenen, zodat ik in de toekomst acteur kan worden!

Maar ik wil niet te ver in de toekomst gaan. Als je zelf van plan bent iets te gaan doen (bijvoorbeeld NKT) dan raad ik dat aan. Het is soms wel fijn om even iets anders aan je hoofd te hebben dan al dat drukke gedoe in ons leven. Ik wil ook binnenkort beginnen met mediteren, mijn hoofd leegmaken, misschien ook een aanrader voor jullie? School vind ik persoonlijk echt niks. De hele tijd op mijn stoeltje luisteren naar saaie mensen die me iets proberen uit te leggen waar ik niks aan heb of wat ik toch niet snap, zoals wiskunde...

Ik ben benieuwd, als je dit leest, want je leest nu wel mijn verhaal... maar ik wil jullie ook motiveren!

Doe waar je goed in bent en 'hou strong' <3 (symbool voor ❤️, red.)



Zie, betrek, erken oog voor eigen kinderen

Tekst: Ilse van der Mierden

Illustraties: Saskia Troccoli

De komst van een pleegkind heeft grote impact op het leven van eigen kinderen van pleegouders. Voor die kinderen is niet altijd evenveel aandacht, terwijl het succes van de pleegzorg voor een groot deel afhankelijk is van hun welzijn. 'Het helpt als je beseft dat je iemand een toekomst biedt en aan het helpen bent.'



'Bied ruimte aan negatieve gevoelens'

Iemand om mee te spelen

'Over het algemeen geven kinderen aan het leuk te vinden om een pleeggezin te zijn', vertelt Yamuna Ditters van het Nederlands Jeugdinstituut. Samen met de Nederlandse Vereniging voor Pleegouders (NVP) vatte ze de internationale onderzoeken samen in een literatuurstudie. 'Ze worden een groter gezin en hebben iemand om mee te spelen. Maar ze vinden ook dat hun ouders minder tijd en aandacht voor ze hebben. Dat ze hun speelgoed moeten delen. Huisregels kunnen veranderen. Er kunnen meer conflicten in huis zijn. En ze krijgen meer verantwoordelijkheid en zorgen.'

Voor de broers was het vooral wennen dat de zusjes heftiger reageren op situaties dan zijzelf doen. En dat is - en blijft - wennen, zeker nu de zusjes in de puberteit komen. Leon: 'Als ze eenmaal boos zijn, dan is het voor hen heel moeilijk om te kalmeren. Ook als het probleem is opgelost of

Sebas (15) was vijf toen er bij hem en zijn broer Leon (17) twee pleegzusjes van één en drie in huis kwamen. Behalve dat ze een 'enorme hoeveelheid speelgoed' meenamen, veranderde ook de dynamiek in huis. Sebas: 'Ik herinner me vooral poppen, overal poppen. Dat vond ik irritant, want ik wilde in de woonkamer met mijn lego spelen.' Leon: 'De eerste weken voelden als vakantie. Niet dat we vrij waren, maar het voelde als iets tijdelijks.'

De eerste twee jaar konden Sebas en zijn zusjes het goed met elkaar vinden, maar dat veranderde toen hij zo'n zeven was. 'We kregen vaker ruzie, en sindsdien is onze band niet heel sterk. Misschien begon ik op die leeftijd te beseffen wat het inhield dat ze er altijd zouden zijn. Er was niks aan te doen. Als ik even geen zin in ze had, dan waren ze er nog steeds. En ik merkte dat mijn ouders minder aandacht voor me hadden. Ik had in die tijd vaak driftbuien.' Leon had minder conflicten. 'Ik was al het oudste kind en had daardoor al ervaren dat ik soms de wijste moest zijn. Ik las ook graag boeken, waardoor ik me makkelijk op mijn kamer kon terugtrekken. En ik kon goed aangeven wanneer ik wilde spelen en wanneer ik alleen wilde zijn.' Sebas: 'Ik heb daar altijd meer moeite mee gehad.'





uitgesproken.' Sebas: 'Ze hebben moeite met emoties. Omdat ze zelf niet goed weten wat ze voelen, uiten ze zich in boosheid. Of ze huilen en raken van slag om hele kleine dingen. Ze zijn natuurlijk op 1- en 3-jarige leeftijd uit huis geplaatst, ik denk dat het daardoor komt. Maar ik vind dat op het moment zelf soms moeilijk te beseffen. Ik denk dan 'stop nou eens!' Soms zeg ik dat ook en dan ontstaat er weer een botsing.' Leon: 'Ik kan wel beter tegen mezelf zeggen: dit hebben ze gewoon af en toe. Ik merk dat ik conflicten steeds beter vanuit een verder perspectief kan bekijken,

en kan denken: het werkt niet bij iedereen zoals bij mij. Dat heb ik echt van pleegzorg geleerd.'

Blijven praten

Het helpt als pleegouders, maar ook pleegzorgwerkers, met kinderen blijven praten. Om achtergrondinformatie over het pleegkind te geven, en zo uit te leggen hoe het komt dat het kind soms anders reageert. Maar ook om ruimte te bieden aan negatieve gevoelens. Yamuna: 'Veroordeel die negatieve gevoelens niet. Je ziet in onderzoeken dat kinderen aangeven



‘Trek eigen kinderen en pleegkinderen niet met elkaar gelijk’

het gevoel te hebben dat ze zichzelf moeten wegcijferen. Want ze denken: de problemen van het pleegkind zijn natuurlijk veel erger. Daardoor stoppen ze negatieve ervaringen weg en denken ze dat ze het voorbeeldige kind moeten zijn. Praten helpt om met die gevoelens om te gaan, ook al kun je het niet direct oplossen.’

Kinderen noemen ook positieve kanten van pleegzorg. Ze voelen zich nuttig, omdat ze kunnen helpen het pleegkind zich thuis te voelen. Ze geven aan trots te zijn op hun ouders, en dat ze dit als gezin doen. Uit verschillende onderzoeken blijkt bovendien dat communicatieve en sociale vaardigheden van kinderen verbeteren. Ze zijn vaak zorgzamer, minder oordelend, geduldiger, tolerant en zelfverzekerder dan

kinderen zonder pleegbroers en pleegzussen.

Pleegzorg is een lange termijn proces, en dat mag best aan kinderen uitgelegd worden. Sebas: ‘Het helpt als je beseft dat je iemand een toekomst biedt en aan het helpen bent.

Dat besef had ik in het begin niet. Ik dacht: waar zijn we mee bezig, wat heeft dit voor zin? Als je die zin een beetje begrijpt, accepteer je het ook sneller.’

Niet vergelijkbaar

‘Gezien worden, betrokken worden en erkenning geven voor wat ze bijdragen. Door hun ouders, maar ook door de pleegzorgwerkers. Dat zijn punten die bijna alle kinderen noemen,’ vertelt Yamuna. Ook Sebas benadrukt dat. ‘Pleegkinderen vragen meer aandacht, en hebben dat ook nodig, maar zorg dat je je eigen kinderen niet vergeet. Ook kun je je eigen kinderen en je pleegkinderen niet met elkaar gelijktrekken. Dat klinkt misschien tegenstrijdig, want je wil die ongelijkheid niet. Maar ze zijn niet vergelijkbaar en ik denk dat ze ook

5 tips van Leon en Sebas voor kinderen met een pleegbroer of pleegzus:

- 1** Verwacht niet dat je meteen een goede band hebt met je pleegzus of pleegbroer, dat kost tijd.
- 2** Zorg voor tijd voor jezelf en geef je grenzen aan. Leon: ‘Als je denkt ‘nu wil ik even rust, neem dan ook de rust, en denk niet, mijn pleegzusje wil voetballen, nu moet ik meedoen.’
- 3** Als je iets moeilijk vindt, praat er met je ouders of met een pleegzorgwerker over.
- 4** Als je gedrag niet begrijpt, schaam je niet. Sebas: ‘Het is soms gewoon moeilijk om een ander te begrijpen, dat moet je accepteren.’
- 5** Neem niet de ouderrol op je. Sebas: ‘Jij bent er niet om hen op te voeden. Je ouders hebben een cursus gedaan, zij weten hoe het moet.’

'Ik besepte dat ze er altijd zouden zijn'

niet vergelijkbaar willen zijn. Mijn ouders zijn bijvoorbeeld strenger tegen onze pleegzusjes, en dat vinden zij oneerlijk. Maar ze houden zich vaak ook minder aan de regels dan wij. Blijf je eigen kind opvoeden zoals je dat normaal ook zou doen.'

Ondanks de soms dagelijkse strubbelingen overheerst bij Sebas en Leon de trots. Leon: 'Ik vind het cool dat we met z'n vieren in huis wonen. We kijken op een andere manier naar de wereld en dat vind ik positief.' Sebas: 'Ik vind het knap dat mijn ouders het aankunnen. Vier kinderen is niet niks. Ik denk dat het leerproces iets goeds is: dat is soms moeilijk te beseffen op dit moment, maar ik denk dat ik er later veel baat bij ga hebben.'

Meer lezen?

Op www.nji.nl vind je een uitgebreid dossier over de begeleiding van eigen kinderen van pleegouders, met filmpjes van pleegkinderen en de literatuurstudie van Yamuna. Ook staan er links naar initiatieven, films, praatplaten, podcasts en boeken.



'Ik gun alle pleegouders een oplaadpunt'

Weekendpleegzorg ter ondersteuning van pleegouders



's Morgens voor de koffie niet zeuren prijkt er op een bordje aan de muur naast de eettafel. Edith Wante (48) is een echte koffieleut. In haar knusse Edamse hoekhuis, waar ze met haar vriend Jan, vier kinderen en weekendpleegkind woont, kan het er nogal gezellig chaotisch aan toegaan. Ze geniet met volle teugen van haar eerste koffiemoment van de dag; daarna kan ze gezeur prima aan, al weet ze gezeur vaak om te buigen naar iets om over te lachen.

'Het leven is de moeite waard, ik gun dat elk kind, net als liefde en een warm thuis. Dat geldt ook voor ons weekendpleegkind Semi. Een knap gassie, ze zullen met bosjes voor hem gaan vallen. Een lief joch ook. Maar soms is het voor Ann en Chris, zijn zeventigjarige pleegouders, best zwaar om full-time voor hem te zorgen. Om hen te ontlasten, verblijft Semi in de weekenden bij ons. Ann en Chris hebben dan heerlijk de tijd voor zichzelf en voor elkaar. Ze kunnen ongedwongen uit eten, lang op een verjaardag blijven hangen, rustiger opstaan. Echt even bijtanken. Dat is anders dan een op-pas die een paar uurtjes langskomt. Het ontstond een jaar of zeven geleden.

Op de verjaardag van mijn beste vriendin sprak ik met haar ouders, Ann en Chris dus. We praatten over de kleine Semi, over verschillende pleegzorgplaatsingen, mislukte pogingen om weer bij zijn moeder te wonen en hoe verdrietig hem dat maakte. Er ontstond een gezamenlijke overtuiging: wij willen Semi een warm en veilig familiesysteem bieden. Ann en Chris kregen de pleegoudervoogdij over hem. Ze filmde hoe Semi hun achternaam kreeg uitgesproken. Prachtig om te zien, de tranen biggelden over mijn wangen. Het gevoel dat hij is geland, daar echt op zijn plek is, met de liefde, aandacht en geborgenheid die hij verdient, maakte me emotioneel. Maar Ann en Chris misten

het ook om echt met zijn tweeën te zijn en op adem te komen. Ze stelden aan mij de vraag: zou jij in het weekend voor Semi willen zorgen? Daar hoefde ik niet over na te denken.

Op vrijdagmiddag haal ik Semi op van school. 'Kijk, daar is tante Edith!' roept hij dan tegen zijn juf. Meestal vertelt hij zelf over zijn schooldag, soms moet ik het uit hem trekken. Soms is hij vrolijk en opgewekt, vertelt hij ronduit. Soms is hij stil, teruggetrokken, bozig. Vaak laat ik hem dan met rust. Dan weet ik van Ann dat hij bijvoorbeeld ontdaan is van contact met zijn moeder. Ik kan weleens onzeker zijn of ik hem dan juist benader. Het is fijn om dan met onze pleegzorgwerker

Over Edith

Waar Edith Wante ooit hoofdcaissière in een supermarkt was, werkt ze inmiddels al jaren in de zorg. Ze ging eens met een vriendin mee naar China, die daar een adoptiekindje ging ophalen. Zij was het die tegen Edith zei: gastouder, is dat niet iets voor jou? Op werkdagen komen er zes kinderen bij haar over de vloer. Ze is agogisch opgeleid en weet als geen ander hoe je met kinderen 'met een rugzakje' moet omgaan. Ze heeft er al heel wat zien opgroeien. En elk kind heeft iets van Ediths levensmotto meegekregen: Carpe diem, pluk de dag. Alleen dan zonder koffie.

'Ann en Chris kunnen in het weekend echt bijtanken'

Jennifer contact te hebben hoe ik moet handelen in zulke situaties. Ik doe het meestal goed, maar de bevestiging van Jennifer is fijn. We hebben af en toe contact. Maar ik weet: ik kan haar nu appen, dan reageert ze vrijwel meteen.

'Dan kan je er weer tegenaan, ben je minder prikkelbaar'

Vaak, zodra we thuis komen uit school, en Semi op de bank ploft met een glas limonade, verschijnt er weer een glimlach. Dan ben ik ontzettend dankbaar voor het feit dat hij zich hier thuis voelt. Een mooier compliment kan ik niet krijgen. *There's no place like home* is dan ook een ander bordje dat bij mij aan de muur hangt. Hij draait gewoon mee in ons gezin, we doen waar we zin in hebben. Soms naar het bos of thuis gezellig

een spelletje spelen of met Lego bouwen. Lekker normaal. Op zondagmiddag halen 'oma Ann' en 'opa Chris' hem weer op, ze wonen tien minuten rijden bij ons vandaan. Het onderlinge contact tussen Ann, Chris en mij verloopt goed. We spreken elkaar over en weer, ik hoor het als er iets is gebeurd wat ik moet weten, en andersom. We stemmen bedtijden af, zorgen voor structuur en regelmaat. Daar profiteert iedereen van.

Semi wordt groter. Ik vind het prachtig om hem te zien opgroeien, van een kleine Semi naar een stoere Semi. Waar hij mij vroeger een knuffel gaf, is dat nu een boks. Hij wordt mondiger, zoekt grenzen op. Semi speelt veel bij vriendjes, gaat uit logeren. Het opvoeden wordt minder zwaar voor Ann en Chris. De keren dat Semi hier logeert, gaan we afbouwen. In het begin kwam hij elke week, nu om de week, straks nog af en toe. Dat wordt afkicken en loslaten, oei... tja, het is toch mijn vijfde kind.

Ik gun alle pleegouders een oplaadpunt en ik denk dat bijna elke pleegou-

der dat diep van binnen zelf ook wil. Pak een paar dagen rust, besteed tijd aan jezelf en elkaar. Dan kan je er weer tegenaan, ben je minder prikkelbaar. Kiezen voor een pleegkind is een hele stap, om ondersteuning vragen ook. Maar echt: doe het!

Ben jij overbelast?

Sommige pleegouders hebben het zwaar. Ze vinden het lastig om hulp te vragen, ze voelen zich bezwaard. Er zijn voldoende weekendpleegouders die deze pleeggezinnen kunnen ondersteunen. Levvel wil graag het taboe doorbreken en laten zien dat het vanzelfsprekend is om als pleegouder hulp aan te nemen of er zelf om durven te vragen. Ben jij overbelast of dreig je overbelast te raken? Praat erover met je pleegzorgwerker en zoek samen naar oplossingen.

Boek: Integratief opvoeden

'Een must-have voor pleegouders!'

Kinderen die nare gebeurtenissen hebben meegemaakt door mishandeling, verwaarlozing of een of meerdere uithuisplaatsingen, ervaren intense pijn, angst en wantrouwen. Deze diepe gevoelens uiten zich vaak in 'lastig' gedrag, agressie of extreme geslotenheid, zelfs nadat de thuisomgeving is veranderd en het kind bijvoorbeeld in een stabiel pleeggezin woont. *Integratief opvoeden* is een boek met opvoedstrategieën voor (pleeg-)ouders van chronisch getraumatiseerde kinderen.

Integratief opvoeden geeft informatie over de invloed van gehechtheidstrauma op de hersenontwikkeling. Je krijgt vaardigheden en strategieën aangereikt die het functioneren van je pleegkind kunnen verbeteren. Je leert hoe je bijvoorbeeld affectie, emotionele afstemming en spel kunt inzetten om de gehechtheid te bevorderen en de kloof tussen jou en je pleegkind te overbruggen. Mindfulness en strategieën om de hersenen van je pleegkind te kalmeren, kunnen je pleegkind ondersteunen in het reflecteren op zijn eigen gedachten, gevoelens en keuzes. Hierdoor leert je pleegkind om op een effectievere manier beslissingen te nemen.

Vertaling

Integratief opvoeden is de Nederlandse editie van *Integrative Parenting*. De vertaling en bewerking is gedaan door Nathalie Schlattmann, klinisch psycholoog, EMDR- en TF-CBT supervisor, Mara van der Hoeven, orthopedagoog en onderzoeker, en Irma Hein, kinderpsychiater en onderzoeker. Alle drie zijn zij verbonden aan Level.



Ontvang het boek cadeau!

Level geeft vijf exemplaren weg.

Interesse? Mail uiterlijk 20 juli

naar Thuismakers@level.nl o.v.v.

je naam en adresgegevens en

'boek integratief opvoeden'.

Wie weet krijg jij een exemplaar

thuisgestuurd! Boek zelf bestellen?

Dat kan via de website van de

uitgever bsl.nl.

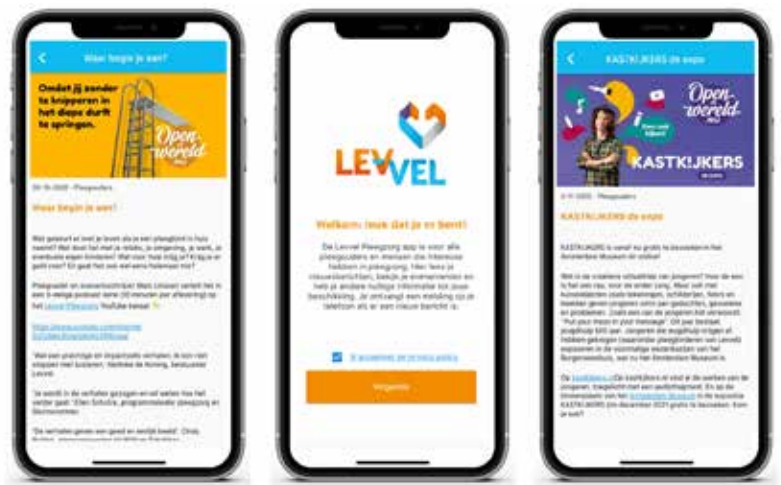
Jeroen, pleegouder bij Levvel, over het boek:

'Wat een geweldig boek, heel praktisch en relativerend. Een verrijking voor mezelf en ons 11-jarige pleegkind met gehechtheidstrauma's. Pleegkinderen weten je enorm te triggeren, waardoor opvoeden soms moeizaam gaat. Mijn partner en ik wilden het contact met ons pleegkind verbeteren. Deze oudergids helpt daarbij, in ons geval samen met de therapie sessies van Levvel. Het boek leert je om op een andere manier met het gedrag van je pleegkind om te gaan.

Het eerste deel van het boek gaat over je eigen pijnpunten. Wat zijn jouw ervaringen, wat raakt je, wat zijn jouw gevoelens en gedachten en hoe kan je die veranderen? Spannend en confronterend, maar daardoor sta ik nu veel steviger in mijn schoenen. Ik kan beter door het gedrag van ons pleegkind heen kijken en hem goed ondersteunen. Het boek bevat herkenbare voorbeelden, zoals hoe een gesprek tussen een pleegouder en kind meestal verloopt, maar ook hoe zo'n gesprek zou *kunnen* verlopen.

In het tweede deel wordt je pleegkind betrokken. Ook voor hen staat het boek vol tips, zoals tot rust kunnen komen. Ons pleegkind heeft veel nachtmerries met enge mensen. In plaats van te reageren alsof hij aandacht wil, weet hij nu dat hij mij mag roepen en ik de enge personen in zijn droom dan wegstuur. Laatst had hij gedroomd dat hij zelf had teruggevochten! Ik kan nu beter meeveren met ons pleegkind, geef hem ruimte, heb meer geduld. Daardoor raakt hij met ons vertrouwd, durft zich te hechten. Had ik dit boek tien jaar geleden maar gelezen, het is echt een must-have voor pleegouders!

de Levvel Pleegzorg app



Met de Levvel Pleegzorg app ben je altijd en overal op de hoogte van het laatste nieuws over pleegzorg. Ben je al pleegouder bij Levvel? Dan kan je direct op de kindoproepjes reageren in de app en via de rubriek Mooie match!?! (pag 6-7). De app is ook heel handig voor (aspirant) pleegouders.

Dus downloaden die app!

Van onmacht naar kracht

Voor (pleeg)ouders van kinderen die ernstig probleemgedrag vertonen en niet gevoelig lijken voor autoriteit, werkt Levvel steeds vaker met de methode Geweldloos Verzet. Pleegouders Bob en Karin volgden de oudertraining. 'Zonder Geweldloos Verzet weet ik niet of we het gered hadden.'

Tekst: Ilse van der Mierden **Fotografie:** stock



Voor sommige (pleeg)ouders is het een herkenbaar scenario: conflicten lopen uit de hand, je (pleeg)kind luistert niet, schreeuwt of slaat. Door terechtwijzen, dreigen en straffen escaleert de boel. Van een milde aanpak - rustig praten, begrip tonen - trekt je kind zich niks aan. Je pendelt tussen deze twee uitersten. Of jij en je partner zijn het niet eens over de aanpak, waardoor er ook onderling spanning ontstaat. De relatie met je (pleeg)kind verslechtert en het kost je steeds meer moeite om je kind positief te benaderen. Je lijkt in een cirkel beland waar je niet meer uit komt.

De benadering Geweldloos Verzet biedt ouders een alternatief: het geeft handvatten om grenzen te stellen en conflicten te verminderen, en zorgt voor ruimte om de relatie met je (pleeg)kind te verbeteren. De methode werkt ook als ouders zich onmachtig voelen vanwege angstproblemen van hun kind, depressie of passief verzet tegen ouders.

Illusie loslaten

Bob en Karin, pleegouders van Tessa (14), volgden de oudercursus Geweldloos Verzet. Tessa was tien toen ze opstandig werd. Karin: 'Onze vier oudere dochters konden we met onze ogen sturen. Als ik streng keek, dan bonden ze in. Maar Tessa was niet gevoelig voor gezag. Dan ga je straffen en belonen, druk uitoefenen,

met als gevolg: nog meer conflicten, met verbaal en fysiek geweld. Het was een totaal nieuwe ervaring. Haar gedrag werd zo heftig, dat we bang waren dat ze niet meer zou kunnen blijven. Maar stoppen is geen optie voor je gevoel, dat is de slechtste boodschap ooit aan een pleegkind. Dit is haar enige huis, je wil er alles aan doen om dat te behouden. Maar je wil ook niet zelf in een burn-out terecht komen.'

Geweldloos Verzet bestaat uit een aantal uitgangspunten, stappen en handvatten. Systeemtherapeut Margo van der Stelt en sociaal psychiatrisch verpleegkundige Ron Ottenbros van Levvel trainen professionals en (pleeg)ouders in de methode. Margo: 'Je begint met de illusie los te laten dat je controle hebt over het gedrag van je kind. Dat heb je niet. Maar wel over je eigen gedrag. En daar gaan ouders aan werken.'

Onder de stolp

Ouders beginnen met prioriteren. Ron: 'Op het moment dat je op alles reageert, reageer je op niets. Dus je besluit: welk gedrag vinden we op dit moment echt onacceptabel?' Bij Bob en Karin was dat: niet naar school gaan en fysiek geweld gebruiken. Dan bouw je een steunnetwerk op: wie kunnen je bijstaan in je aanpak? Dat betekent dat je open moet zijn tegen mensen in je omgeving. En dat kan moeilijk zijn. Margo: 'Juist voor

Vanwege privacy zijn de namen van Bob, Karin en Tessa gefingeerd.

pleegouders. Ze hebben vaak het gevoel: ik heb hier zelf zo bewust voor gekozen, ik moet het zelf oplossen. Maar laat dat alsjeblieft los. Als je problemen onder de stolp houdt, gaan ze juist groeien.' Ook Karin en Bob vonden dit ingewikkeld. 'We kregen er ruzie over met Tessa. Maar we hebben gezegd: we kunnen het niet alleen. We zijn over de schaamte heengestapt en bewuster gaan investeren in ons netwerk. En dat is heel goed geweest.'

Zo werd Tessa op vakantie eens zo boos dat ze haar spullen pakte en alleen op de trein stapte. Onderweg strandde ze. Karin: 'Vrienden van ons hebben haar opgehaald en Tessa heeft daar een week gelogeed. Ze heeft hen verteld hoe zij zich voelde, iets dat ze bij ons nooit zou doen. Ze bleek bepaalde gebeurtenissen zo geïnterpreteerd te hebben, dat ze het gevoel had er niet bij te horen. Een week later zijn we bij elkaar gaan zitten om te praten. Dat was een redelijk intiem gesprek. Toen bleek angst een groot thema. Angst om dingen te doen die ze niet wil, maar ook angst voor het anders zijn, er niet bij te horen, omdat ze pleegkind is. Zonder schakelpersoon waren we niet zover gekomen. En door zelf open te zijn, gaven we Tessa ook toestemming om te klagen over ons. Het is geen zwaktebod dat je andere mensen nodig hebt in je leven, je wordt er juist rijker van.'

Brief schrijven

Als je weet wat je als ouder anders kunt gaan doen, welk gedrag echt onacceptabel is en mensen hebt gevonden die je steunen, dan schrijf je een aankondigingsbrief. Die lees je voor aan je kind. Hiermee maak je een statement: dit waarderen we aan je, maar tegen dit gedrag gaan we ons

verzetten, en deze mensen gaan ons helpen. Margo: 'De onderliggende boodschap is: wat er ook gebeurt, wij blijven je pleegouders, en we strijden voor je. Kinderen roepen soms: jij bent mijn ouder niet. Maar jij kan zeggen: ik blijf wel jouw pleegouder, dat staat los van jouw gedrag.'

'Ook na een slechte week maken we sushi'

Dan is het zaak om conflicten te gaan verminderen. Het mantra hierbij is: het gaat niet om winnen en verliezen, het gaat om volhouden. Karin: 'Ik vond het een enorme ontdekking wat er gebeurt als je uit die escalatievalkuil stapt. Als je geen vuur meer geeft, dan escaleert het niet. Want in je eentje kun je geen ruzie maken. Dus je zegt: ik ben het er niet mee eens, en dan stop je met antwoorden. Ik ben zelfs wel eens op de wc gaan zitten. In het begin voelt het tegennatuurlijk, je denkt: pak ik mijn rol als opvoeder niet? Het vraagt om een enorme zelfbeheersing. Maar dat is goed om te leren. De stress in huis nam af. De metafoor van de vuurtoren heeft ons erg geholpen; als ouders moet je de onwankelijkheid hebben van de vuurtoren, hij blijft altijd staan, ook in de storm, en hij wijst de weg.'

Margo: 'Dat je niet meer op ieder conflict ingaat, betekent niet dat je de opvoeding loslaat. Je kiest ervoor om je reactie uit te stellen. Dat is een bewuste actie, en dat geeft kracht. Er is een natuurlijke neiging om conflicten in het moment op te willen lossen. Maar bij deze kinderen heeft dat een tegenwerkend effect. En ook al luistert

het kind wel na straffen, de relatie krijgt een knauw.' Door het ontwikkelen van zelfcontrole, zet je niet alleen onmacht om in kracht, je geeft ook het goede voorbeeld aan je kind. Ron: 'Op het moment dat ouders veranderen, ontstaat er voor het kind kans om te veranderen.'

Doordat conflicten afnemen, komt er ruimte om de relatie op een positieve manier te voeden. Bijvoorbeeld door samen iets te ondernemen. 'Onafhankelijk van het gedrag', benadrukt Karin. 'Dus ook na een slechte week gaan we sushi maken, omdat Tessa daar zo van houdt.'

Maar hoe treed je dan wel op tegen gedrag dat je niet wil accepteren? Dan organiseer je een 'Sit-in': een moment met je kind waarin je benoemt dat je je verzet tegen dit gedrag en samen wil zoeken naar hoe het anders kan. Komt je kind niet met oplossingen? Geen probleem, je hebt dan in ieder geval laten zien dat je grens is bereikt en dat je bereid bent om samen te werken aan een oplossing. Ron: 'Het is work in progress, je werkt samen met je netwerk, aan je eigen zelfcontrole. De focus van verandering ligt bij jou als pleegouder.'

Meer lezen

- Geweldloos verzet in gezinnen. Een nieuwe benadering van gewelddadig en zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten., Omer, H. & Wiebenga E. (2015)
- Nieuwe autoriteit voor ouders. Omer, H. & Streit, P. (2018)

Training

Levvel biedt regelmatig oudertrainingen aan voor (pleeg)ouders. Mail naar geweldloosverzet@levvel.com

'gePORT'

Niet door de oproep in de kersteditie 2020, maar 'gePORT' door onze pleegzorgbegeleider. Natuurlijk had ik de oproep in Thuismakers gelezen, je denkt: mmm ja... misschien... Vervolgens leg je het blad weg en vergeet je het. Tot Martine (pleegzorgwerker, red.) mij benaderde. Vooral toen ze zei 'lijkt me echt iets voor jou'. Tsjja, dan ga je om hè? Dus heb ik mij aangemeld bij de POR.

De klik was er meteen bij het eerste (helaas digitale) contact. Sinds januari ben ik POR lid. Kort na mij kwam er nog een aanmelding. Zéker in het begin voelde ik me wat 'overspoeld' door het vele leeswerk, alle informatie, alle afkortingen, afijn, je begrijpt me wel, alles was nieuw en deels onbekend. De stap eenmaal gezet betekent uiteraard de verantwoordelijkheid nemen en dus... lezen, informatie inwinnen, vragen om uitleg, etc.

Een paar maanden verder en ik weet al véél meer. Graag wil ik mijn verworven 'kennis' met jou delen. Je leest dit toch al, dus zet even door, ik hou het kort, en het is belangrijk voor jou als pleegouder om te weten. De letters POR staan voor Pleegouderraad. De POR valt onder de medezeggenschapsregeling van Stichting Level. POR is een door Level ingestelde raad die de gemeenschappelijke belangen van pleegouders én pleegkinderen behartigt. Na zes vergaderingen kan ik met overtuiging zeggen dat onze inbreng zéker wordt gehoord. Diverse onderwerpen worden besproken. Zo konden wij onlangs met kritische vragen reageren op de begroting. We kregen een duidelijke en heldere toelichting, op al onze vragen en opmerkingen. In voor 'leken' begrijpelijke taal.

Wij zijn alle vier ervaren pleegouders. Dus de vragen, problemen, ideeën voor verbetering komen vanzelf bovendrijven. Wij zijn er om jou op een onafhankelijke manier te informeren en te adviseren.

Wij kunnen jouw vragen inbrengen, jouw ervaringen delen. Dus: mail ons! Vooral in deze onrustige tijd verdient de zorg voor kwetsbare pleegkinderen onze volledige aandacht.

Graag wil ik afsluiten met een beeld dat me niet loslaat. In het meer achter ons huis, waar ik dagelijks loop met de hond, zwemt moeder fuut. Haar kleintjes veilig en warm op haar rug, terwijl vader fuut af en aan zwemt om moeder en kroost visjes te voeren. Zó mooi... dat verdient elk kind toch?

Bodil Kok

De POR-leden

- Marrit Zijlstra. Perspectief biedende pleegzorg en sinds 2021 por-lid
- Jan Lucke. Pleeg(groot)ouder van twee kleinzoons en sinds 2019 POR-lid
- Hans Eijssens. Perspectief biedende pleegzorg en sinds 2019 POR-lid.
- Bodil Kok. Perspectief biedende pleegzorg voor twee pleegkinderen sinds 2021 POR-lid.



Marrit



Jan



Hans



Bodil

Foto: privé-archief

klaar voor de start

Het 'grote-neef-gevoel'

'Mijn woning werd verbouwd en ik had een slaapkamer over. Die had ik vol kunnen gooien met troep, maar ik dacht, ik kan nu ook iets met mijn drijfveer doen. Je hoort het wel vaker: ooh pleegzorg, ja dat wilde ik ook altijd al doen. Vervolgens stel je het maar uit en uit en word je steeds ouder. De afstand tot de jeugd wordt dan ook groter.'

Tekst: Maaike Maas **Fotografie:** Maaike Koning



Tijdens het intakegesprek vroeg Saskia (trainer-consulent bij Levvel, red.) hoe ik dat voor me zag. Een baby? Ga je je werk opzeggen? Mij werd snel duidelijk gemaakt dat met mijn huidige leven - alleenstaand en een fulltime baan - pleegzorg voor een baby geen optie is. Ik schakelde direct: wat kan ik dan wél betekenen?

'Ik blijf mezelf en doe niet anders dan anders'

En daar was dat mailtje van Ricky. Ingrid, de consulent die mij aan Ricky matchte vond dat natuurlijk ook heel grappig: Rick en Ricky! Zelf dacht ik, het is op alle fronten een mooie match: waarom niet? We hadden een leuk eerste gesprek, met veel raakvlakken. Vlak daarna heb ik hem en zijn oudere broer bij mij thuis uitgenodigd. Ik bevind me op onbekend terrein en ik ervaarde dat als ongemakkelijk en ook een beetje vreemd. Maar ik dacht: ik blijf mezelf en doe niet anders dan anders. Voor Ricky was Amsterdam Zuidoost een onbekend gebied. Hij vond dat spannend.

Voor mij was het na dat bezoek een 'go'. Voor Ricky kwam de volgende dag toch de twijfel. Ik had ook het idee dat de situatie onveilig voelde voor hem. Hij kwam in een totaal onbekende buurt terecht. En dat is begrijpelijk. Ik denk dat ik dat zelf ook niet prettig zou vinden en hetzelfde zou hebben gereageerd. Uiteindelijk werd het vanuit Ricky een nee.

In overleg met Ingrid heb ik hem toen een berichtje gestuurd. Dat ik het begreep maar dat hij ook de tijd kon nemen erover na te denken. Wat hij ook beslist: het is goed. De dag erna had hij met zijn moeder en broer overlegd en kreeg ik een berichtje: hoi Rick als het mag kom ik toch graag bij je wonen. Toen ging het ineens heel snel. Ik heb zijn moeder en oma ontmoet en zijn broer nog een keer gesproken. Ik vind het belangrijk dat Ricky weet dat zijn familie welkom is bij mij.

Met school heb ik afgesproken dat Ricky op woensdag met mij meegaat naar de ijssalon. Dat vonden ze een goed idee. Hij leert er veel. Vorige week zag ik hem lekker bolletjes scheppen en helemaal lachen. Het is een familiebedrijf, iedereen blijft na afloop altijd een hapje eten, dus het is vooral ook heel gezellig.

Het liefst wil je hem gewoon verwennen. Maar het is belangrijk dat hij stap voor stap leert om op zijn eigen benen te staan. Ik gun hem de hele wereld aan cadeaus, alleen leert hij daar weinig van en daarmee creëer ik eigenlijk ook een ongemakkelijke situatie. Ik leg hem ook uit dat ik op een prettige en waardevolle manier ben opgegroeid en hem dat ook wil meegeven.

Er was een moment dat hij zei 'Ik ga naar mijn kamer'. Dat gaf me een dankbaar gevoel. Ik ben blij dat Ricky er is. Toen we het een keer over mijn leeftijd hadden, zei hij dat hij me niet zag als een pleegvader, maar meer 'een groot neefgevoel' heeft. Hoe mooi is dat?'

Naam:

Rick Heijne (35)

Beroep:

Maatschappelijk werker bij het Leger de Heils en ijsscoman bij zijn familiebedrijf 'Ijssalon de Mient'

Pleegzorg:

Fulltime pleegouder voor Ricky (17)

Inspiratie voor het hele gezin.

Voor jou als pleegouder, geïnteresseerde in pleegzorg en (pleeg)kinderen of -jongeren. In dit nummer vooral veel inspiratie voor kinderen en jongeren.

Levend stratego

Kun je er 17 juli niet bij zijn in het Amsterdamse bos? Geen zorgen! Je kunt ook zelf een levend stratego organiseren met je gezin, familie of vrienden. Dit kan vanaf 4 personen.

Het spel is online te koop. Of kijk op deze webpagina voor uitleg: www.spelensite.be/spel/levende-stratego-0

KUNSTPLEEGERS!

Ben jij kunstzinnig of creatief? Level is op zoek naar jongeren die een raakvlak hebben met pleegzorg of gezinsvormen en die iets willen maken voor een kunstexpositie (fysiek en online). Denk aan: tekeningen, schilderijen, spoken word, poëzie of rap.

Je krijgt een workshop van een Amsterdamse creatieveling, zoals Gershwyn Bonevacia (stadsdichter van Amsterdam), Tyas Leeuwerink (kunstenaar), Joyce Deijnen (multi artiest) of Yahaira Gezius (spoken word artist). Zij begeleiden je in het creatieve proces.

Heb je vragen of wil jij je aanmelden?
Dat kan tot uiterlijk 15 juli!
Mail dan naar: j.peeters@level.nl



Beeld: gemaakt door Aaron Kasanmoerawi (18 jaar)

Het online platform voor wie pleegouder is of wil worden


pleezorg.nl



Platform pleezorg.nl: alles voor elkaar

Platform pleezorg.nl is vernieuwd. Je ontdekt er de wereld van pleezorg en ontwikkelt jezelf als pleegouder. Je ontmoet andere pleegouders in een besloten omgeving. Neem eens een kijkje en:

- vind informatie over pleezorg in de bibliotheek;
- volg trainingen, workshops, e-learnings;
- ontmoet andere pleegouders in de besloten community (vraag hiervoor toegang aan).

Ben jij geen pleegouder, maar wel geïnteresseerd in pleezorg? Dan is pleezorg.nl ideaal om kennis te maken met pleezorg.

'Familie dat ben je niet, dat doe je'

In *Stranger Care* beschrijft Sarah Sentilles hoe ze samen met haar man tot de beslissing kwam om pleegouder te worden, het systeem waarin ze toen verzeild raakten, en hoe ze vervolgens een klein jaar voor hun piepjonge pleegdochter mochten zorgen. Het is een prachtig boek over ouderschap, bureaucratie, en wat het betekent om je aan iemand te verbinden – om diegene vervolgens weer te moeten afstaan. En het is dus een boek over familie, en de vele vormen die familie kan aannemen.

Sentilles wisselt het feitenrelaas van haar tijd met Coco af met reflecties op verwantschap – elders in het dierenrijk, onder planten en in de geschiedenis.

bron: de correspondent

Sarah Sentilles, *Stranger Care*
A memoir of loving what isn't ours

Online te bestellen.

Helaas nog niet in het Nederlands Vertaald

RAAKVLAK MET PLEEGZORG OF GEZINSVORMEN?

ZIN IN EEN DAG VOL GEZELLIGE ACTIVITEITEN VOOR
PLEEGJONGEREN EN JONGEREN UIT GEZINSHUIZEN (16-27 JAAR)?

17 JULI @ AMSTERDAMSE BOS

10:00 - 12:00 LEVEND STRATEGO

12:00 - 13:00 LUNCH

13:00 - 15:00 PICCA HUNT / PHOTO GAME

15:00 - 17:00 NAPRATEN & CHILLEN

KOM JIJ OOK?

AANMELDEN: MEP@LEVVEL.NL
UITERLIJK 15 JULI

GEORGANISEERD DOOR VINCENT VALESCA, JOYCE EN HELENA
ZIJ HEBBEN ALLEMAAL RAAKVLAK MET PLEEGZORG/GEZINSVORMEN



Beeld: gemaakt door Ayoub Ferseouen (18 jaar)

**Doe waar je
goed in bent
en hou strong
<3**

© Cas