niets is voor altijd

Over vluchten van thuis en landen in de opvang

niets

is voor altijd

Over vluchten van thuis en landen in de opvang

Voorwoord 4
Inleiding 6

Bram Best wel creepy 11
Lizzy Droomkind 21
Dylan Taart en slingers 31
Jade Knuffel 39
Leyla De baas in huis 49
Nora I love you 59
Thijs Drie levens 67

Veilig maar benauwend 79
Gezien worden 93
Een nieuw hoofdstuk 105
Ze geven om me 117
Buiten zijn 129

Toxische stress 140
Participatie 146
Nawoord 148
Colofon 150

Voorwoord

Wat elk kind verdient – een onbezorgde jeugd – is helaas niet voor iedereen weggelegd. Sommige kinderen hebben thuis te maken met geweld en geraken zo in de opvang. Anderen komen er terecht omdat hun ouders in financiële problemen zijn gekomen. Schaamte, geen contact meer met vriendjes en vriendinnetjes, een nieuwe school, minder privacy en niet meer zo maar in en uit kunnen lopen, behalve via een beveiligde toegang. Daar moeten ze mee leren omgaan en dat is heel moeilijk.

Het is al erg genoeg om niet meer in je eigen huis te kunnen wonen. Dan mag het niet zo zijn dat het leven voor jongeren daar extra belastend is. Er moet aandacht zijn voor hun ervaringen, voor hun problemen, los van die van hun ouders. En ze hebben een eigen plekje nodig. De indrukwekkende ervaringen van jongeren die in dit boek zijn weergegeven, maken meer dan duidelijk waarom dat zo is.

Het is een geruststellende gedachte: ‘niets is voor altijd’. Maar we weten ook dat traumatische ervaringen lange tijd kunnen doorwerken en mensen levenslang kunnen tekenen. Ook daarom is voldoende aandacht voor nare ervaringen van belang. Kinderen hebben aandacht nodig.

Door een geslaagde lobby is de aandacht voor kinderen en jongeren in de opvang de afgelopen jaren sterk toegenomen en hebben steeds meer opvangorganisaties hun beleid aangepast en jongeren meer centraal gesteld. Dat is heel goed. Ik hoop dat dit boekje eraan bijdraagt dat die ontwikkeling nog verder gaat. Alleen zo zorgen we ervoor dat jongeren op hun toekomst zijn voorbereid.

Henri Lenferink
Burgemeester van Leiden

Inleiding

"Pas toen we laat op de avond de opvang bereikten, besefte ik dat het echt was. Van het ene op het andere moment was ik niet meer in het leven dat ik kende."

Jaarlijks verblijven 7.000 tot 8.000 kinderen en jongeren in de vrouwenopvang en maatschappelijke opvang. In dit boek vertellen zeven jongeren hoe zij de periode vóór, in en ná de opvang hebben ervaren. Het zijn jongens en meisjes, uit de vrouwenopvang en de maatschappelijke opvang, van verschillende herkomst, uit verschillende delen van Nederland. Ook bevat het boek korte teksten of gedichten die door jongeren zelf zijn geschreven. De Jongeren voor een Veilige Toekomst hebben meegedacht over de thema's die apart worden belicht: school, begeleiding, activiteiten, vrienden & leeftijdsgenoten en natuur & dieren.

"Op school zocht ik aandacht en was ik heel druk, maar thuis was ik stil en in mezelf gekeerd."

De jongeren in de opvang hebben tijdelijk geen eigen huis, vaak huiselijk geweld meegemaakt en veel zorgen. Ze zijn blij met een dak boven hun hoofd en begeleiding voor hun ouders. Soms maken ze er vrienden of hebben ze een eigen begeleider. Toch is er meer nodig. Een fijne eigen plek, intensievere begeleiding en meer rust. Ze hebben veel te verwerken. Onderzoek van de Radboud Universiteit uit 2009 (Bed, Bad, Broodje Pindakaas) maakt duidelijk dat een kind in de opvang gemiddeld zeven nare levensgebeurtenissen heeft meegemaakt en dat één op de drie kinderen in de opvang een posttraumatische stress-stoornis heeft.

"Het ergst vond ik dat mijn hond weg moest."

De verhalen van de jongeren zijn bijzonder aangrijpend en heel verschillend. Wat ons betreft verdienen hun verhalen een breder platform. De verhalen uit dit boek liggen in de lijn van andere publicaties en staan dus niet op zichzelf. Zoals de verhalen van The Unforgettables, het onderzoek van Jongeren voor een Veilige Toekomst en onderzoek van de Jongerentaskforce. Ook 'Het heeft invloed op alles, langetermijngevolgen van een onveilige jeugd' van het Kinderrechtencollectief schetst een indringend beeld van een verblijf in de opvang.

"Ik woon nu tijdelijk in een noodopvang voor jonge moeders. Ik sta op een wachtlijst voor dezelfde gezinsopvang als waar ik vroeger met mijn vader heb gewoond."

Kinderpostzegels, Augeo, Defence for Children en Het Vergeten Kind zetten zich in voor deze groep kinderen en jongeren. Met dit boek willen we laten zien hoe het is voor jongeren om van de ene op de andere dag hun huis, vrienden en school te moeten verlaten en een tijd in de opvang te wonen. Hoe zij het beleven en wat volgens hen belangrijk is. Met dit boek willen we de jongeren zelf een stem geven. Voor de zorgvuldigheid hebben we er in dit boek voor gekozen gebruik te maken van pseudoniemen en de jongeren onherkenbaar te portretteren.

"Acht scholen is te veel"

Elk verhaal is een momentopname van de desbetreffende jongere, vanuit zijn of haar eigen perspectief. Tegelijkertijd is het een belangrijke fase in hun levensverhaal. Dat verhaal kleurt de rest van hun leven en kan niet worden herschreven. We hopen dat u openstaat voor hun ervaringen. En dat het u aanzet tot actie, om het voor elk kind in de opvang dat u tegenkomt een klein beetje beter te maken. Omdat het moet, en omdat het kán!

We danken alle jongeren voor hun vertrouwen in ons en wensen hen een mooie toekomst!

Bram

Best wel creepy

Lizzy

Droomkind

Dylan

Taart en slingers

Jade

Knuffel

Leyla

De baas in huis

Nora

I love you

Thijs

Drie levens

17 jaar

Bram

Het is te gestoord allemaal, maar op het moment dat je er middenin zit, zie je niet hoe belachelijk de situatie is.

Best wel creepy

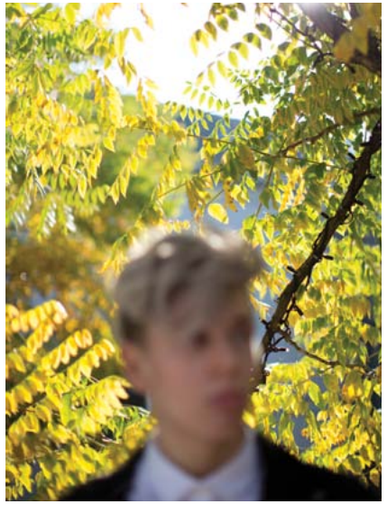
Wat er in het afgelopen jaar is gebeurd, lijkt net een film. Soms kan ik bijna niet geloven dat het echt is. Het is té gestoord allemaal, maar op het moment dat je er middenin zit, zie je niet hoe belachelijk de situatie is. Ik had verwacht dat ik er negatieve gevoelens aan zou overhouden, maar eigenlijk ben ik blij en opgelucht dat het is gebeurd. Nu weet ik tenminste zeker dat mijn vader niet ineens 's nachts voor de deur van ons nieuwe huis staat.

De dag dat het in één keer helemaal mis ging, was in april 2016. Tot die tijd was mijn leven redelijk normaal. Ik dacht dat ik een rustige, leuke jeugd had. Ik woonde met mijn ouders en zus in de polder, waar mijn ouders een dierenpension aan huis hadden. Wij waren het vakantieadres voor honden, katten, konijnen en vogels. Soms brachten mensen vissen en één keer hadden we zelfs een rat. Wij speelden veel buiten in onze grote tuin en ik hielp mijn ouders met het verzorgen van de dieren.
Nou ja, helemaal normaal... De situatie thuis klopte al heel lang niet. Mijn vader was alcoholist. Ook had hij last van depressies, was hij erg narcistisch en straalde een soort

agressieve vibe uit als hij in je buurt kwam. Hij commandeerde mijn moeder. Soms was hij onredelijk en zei hij het een, maar deed hij het ander.
Mijn vader lag veel in bed. Of hij was in de woonkamer, waar hij dag en nacht tv keek en bier dronk. Mijn moeder kocht dat voor hem omdat ze bang was dat hij zelf in dronken toestand in de auto zou stappen en op weg naar de winkel iemand zou aanrijden.
Om de zoveel tijd had hij een favoriet kind. Dan deed hij extra aardig, kocht hij spullen of koos hij je kant in ruzies. Soms nam mijn vader ons ineens mee naar de speelgoedwinkel en mochten we van alles uitzoeken. Alsof hij wilde goedmaken dat hij veel had gedronken, of ons wilde omkopen. Een keer heeft hij een enorme tv gekocht voor op mijn kamer.
Als er bezoek kwam, ging mijn vader meestal naar boven. Ik weet nog dat hij een keer ongeschoren, met zijn haar in de war en met alleen een badjas aan naar beneden kwam toen er visite was. Hij schrok zichtbaar dat er mensen waren en ging er met een excuus dat hij ziek was snel weer vandoor. Ik voelde me ongemakkelijk en ik schaamde me voor mijn vader. Ik wist al heel lang dat ik niets aan hem had en dat ik hem niet kon vertrouwen. Maar dat was lange tijd ongeveer het ergste wat er kon gebeuren.
Mijn moeder, zus en ik trokken erg naar elkaar toe en deden veel met zijn drieën. Op die bewuste zondagavond in april zouden we naar de film gaan. Ik stond in de badkamer en hoorde dat mijn vader van de woonkamer naar mijn zus in de keuken liep. Hij was een beetje bezopen, maar niet eens heel erg. Als mijn vader had gedronken, werd hij echt een spraakwaterval. Verschrikkelijk: hij hield dan hele verhalen die nergens over gingen. Ik hoorde dat mijn vader tegen mijn zus begon over dat het hem speet wat hij allemaal deed en dat hij probeerde te verbeteren. Mijn zus zei dat ze niet met hem wilde praten. Toen werd hij ineens heel boos en sloeg haar in haar gezicht. Ik hoorde glas rinkelen, mijn zus gillen en mijn vader terug naar de woonkamer lopen. Hij had ons nog nooit geslagen.
Ik rende naar mijn zus toe en op hetzelfde moment kwam mijn moeder binnen. Ze had onze hond Max, een heel lieve Grote Zwitserse Sennenhond, uitgelaten. Wij vertelden net aan onze moeder wat er was gebeurd, toen mijn vader weer de keuken in kwam. Hij ging ineens helemaal door het lint en beschuldigde ons ervan dat we hem altijd maar buitensloten. Mijn vader maakte een beweging alsof hij mijn moeder met zijn vuist wilde slaan, maar hield zich op het laatste moment in.

Om de zoveel tijd had hij een favoriet kind.

‘Laten we morgen verder praten, nu zijn we allemaal te boos’, probeerde mijn zus. En in een split second was mijn vader rustig en liep hij weg alsof er niks aan de hand was.
Snel liepen wij door de gang naar het bedrijfsgedeelte van ons huis, waar de receptie van het dierenpension was. Maar ineens was mijn vader terug en sloeg hij mijn moeder écht een bloedneus. Ik wist niet wat er gebeurde en was boos en bang tegelijkertijd. Hij had een heel onnatuurlijke blik in zijn ogen, alsof hij krankzinnig was. Zijn ogen waren enorm en zijn mond hing open. Heel eng.
Meteen toen mijn vader wegliep, rende ik via de tuin naar de bijkeuken en haalde onze hond op. Ik dacht: als hij terugkomt, bijt de hond hem misschien en kan hij niks doen. Op hetzelfde moment belde mijn zus 112. Opnieuw kwam mijn vader terug. Hij was niet boos meer, maar pesterig. Heel vreemd. ‘Als je de politie hebt gebeld, wordt het nog leuk’, zei hij. Toen riep hij Max. Omdat hij het baasje is, liep de hond naar hem toe en ging met hem mee. Op dat moment werd ik écht bang. Ik wist namelijk dat mijn vader een verzameling vuurwapens had, waaronder een illegale met



leer afgewerkte revolver met zo'n draaiend cilinder waar de kogels in moeten. Wat als hij een van die wapens pakt, dacht ik.
Ik duwde mijn moeder en zus naar buiten. Bij de oprit gingen we achter een dikke boom staan wachten tot de politie kwam. Het was al donker. Ze kwamen met drie agenten. Een van hen ging in de woonkamer met mijn vader praten. Even later kwam de agent terug en zei dat alles oké was. Maar toen wij ook de woonkamer in kwamen, werd mijn vader weer agressief. Toen heeft de politie hem meegenomen naar het bureau. Wij hebben daar tot twee uur 's nachts gezeten om aangifte te doen.

Na een paar dagen kwam mijn vader vrij en kreeg hij een huis- en contactverbod. Hij verbleef in een hotel bij ons in de buurt. Tijdens het familieberaad met de politie en Veilig Thuis bleek dat hij dacht dat hij weer gewoon naar huis kon komen en alles weer oké was. Een keer zag ik hem op een bankje aan de overkant van de weg waar ik iedere dag langs fietste naar school. Best wel creepy. We hadden het gevoel dat hij ieder moment iets raars kon doen.
Mijn moeder had inmiddels het illegale wapen van mijn vader gevonden onder de bank in de woonkamer. Dat lag daar dus al op de dag dat hij werd gearresteerd. Mijn moeder voelde zich heel schuldig dat ze toen niets tegen de agenten had gezegd.
Aan een vriend die bij een schietclub zit, vroeg mijn moeder wat ze met dat wapen moest doen. Ik hoorde ze in de woonkamer praten terwijl ik in de keuken de afwas stond te doen. Opeens klonk er een keiharde knal; direct rende ik naar mijn moeder toe. Ze had per ongeluk het wapen afgevuurd. De kogel was via de vloer op de betegelde rand van de schouw afgeketst. Gelukkig was iedereen oké. De vriend heeft het wapen direct ontladen en weggelegd. Terwijl hij vertelde dat we er beter mee naar de politie konden gaan, liepen we met zijn drieën naar de receptie van het dierenpension. Ineens kwam via de achterdeur mijn vader binnen. 'Ik kom hier om te sterven', riep hij. De vriend duwde ons het huis uit. In zijn auto hebben we 112 gebeld. Wij waren helemaal in paniek – we wisten dat mijn vader het wapen zocht.
Nadat we met die vriend een rondje hadden gereden, kwamen we weer in de buurt van ons huis. Er stonden vijf politieauto's op de parkeerplaats en in de berm. De agenten stuurden ons weg. Bij die vriend thuis kregen we een paar uur later een telefoontje van de politie. Mijn vader was gearresteerd. 'We snappen niet dat

hij het wapen niet heeft gevonden, want het lag in het zicht op een stoel', zeiden ze.

Mijn vader heeft twee maanden in de cel gezeten. In die tijd hebben wij ons vertrek geregeld. Het was in de zomer, de drukste periode voor ons bedrijf. Mijn moeder moest alle klanten annuleren en heeft tegen ze gezegd dat ze een ziekenhuisopname had. Op de avond voordat mijn vader vrij zou komen, zijn wij de provincie uit gevlucht. De hond hebben we thuis moeten laten, die kon niet mee naar onze logeeradressen. We hebben twee weken bij een tante gewoond, een maand in een huisje op een vakantiepark en ruim een half jaar in een vrouwenopvang.
We waren bang en vermoeid toen we in de opvang kwamen. Gelukkig werden we daar open en vriendelijk ontvangen. De andere vrouwen en kinderen die er woonden, waren heel sociaal. Door de veilige omgeving kwamen we tot rust.
We zochten de gezelligheid van de andere bewoners op als we wilden, maar konden ons terugtrekken in ons eigen appartement als we daar behoefte aan hadden.
We konden zelf kiezen wie we als begeleider wilden. Je keek wie er bij je paste of wie er tijd had. De gesprekken gingen over hoe het met me ging en of ik me veilig voelde. Mijn begeleidster gaf me ook tips hoe ik met problemen op school kon omgaan. Mijn zus vond het moeilijk om dingen te delen en erover te praten. Er was een heel aardige begeleider die wel eens met haar de keuken in ging. Dan kwamen ze uren later terug en hadden ze drie taarten of een heleboel koekjes gebakken.

Ondertussen ging mijn vader thuis met zijn oude leven verder, met de hond. Hij kon totaal niet voor zichzelf zorgen, at bijna niks en dronk weer veel bier, hoorden wij van mijn oom. Op een gegeven moment brak hij zelfs zijn been.
In maart vonden wij een woning in een andere stad. Door een fout van de rechtbank was er een aangetekende brief naar mijn vader gestuurd waar ons volledige nieuwe adres in stond. Toen ik dat hoorde van de wijkagent, wist ik dat mijn vader bij ons langs kon komen. Ik heb eraan gedacht of ik iets onder mijn bed moest leggen voor het geval dat.
Maar zover kwam het niet. Op 11 april, bijna exact een jaar nadat alle ellende was begonnen, kregen wij een telefoontje van mijn oom dat mijn vader was overleden. Hij had heel veel paracetamol genomen en was, omdat zijn lichaam niks meer aankon, in een coma geraakt. Zo vond mijn oom hem. Een dokter kon niks meer doen omdat mijn vader een niet-reanimeren verklaring had. Na drie dagen coma is hij doodgegaan.
Ik vond het raar dat mijn oom pas belde toen mijn vader al dood was. Voor hetzelfde geld hadden wij wél afscheid willen nemen. Het bleek dat mijn vader eerder al twee zelfmoordpogingen had gedaan, met helium en door zijn polsen door te snijden. Ik denk dat het allemaal voor de show was, om aandacht te trekken. Vroeger dreigde hij daar ook wel eens mee.
De dag na mijn vaders overlijden gingen wij naar ons oude huis. Het was verschrikkelijk, er hing zo'n sombere, dode sfeer. Net Tsjernobyl. Alles was overwoekerd met onkruid. Er lag overal glas en de vloer was beschadigd.
In zijn afscheidsbrieven verweet mijn vader mijn moeder en mij van alles. De brief aan mijn moeder was negen kantjes. Aan mijn zus schreef hij: 'Het ga je goed, ik ben heel erg trots op je.' Eigenlijk moesten we daar wel een beetje om lachen, want juist dat mijn zus een jaar daarvoor zei dat ze niet met hem wilde praten, was het begin van dit alles.
De hond was er ook die dag. Hij was nog maar 3,5 jaar en helemaal getraumatiseerd. Hij was zo blij om ons te zien na zo'n lange tijd. Maar wij wisten dat wij hem die dag moesten laten inslapen. Wij konden hem niet meenemen, hij was veel te groot. In ons oude huis hadden we een grote tuin, maar nu wonen we in een veel kleiner rijtjeshuis. Naar een asiel kon hij niet, want zijn ras hecht zich zo aan zijn eigenaar dat hij ergens anders zou overlijden van verdriet.
Ik heb hem nog een laatste keer uitgelaten en met hem in de tuin gespeeld. Daarna kwam de dierenarts en kreeg hij een spuitje. In de tuin is hij ingeslapen. We hebben hem geknuffeld totdat hij was overleden. Het was zo zielig. Uitgerekend Max moest na dit jaar van ellende het laatste slachtoffer zijn.

20 jaar

Lizzy

Nu ik zelf moeder ben
vraag ik me wel af:
hoe kun je je
kind achterlaten?
Ik snap het niet.

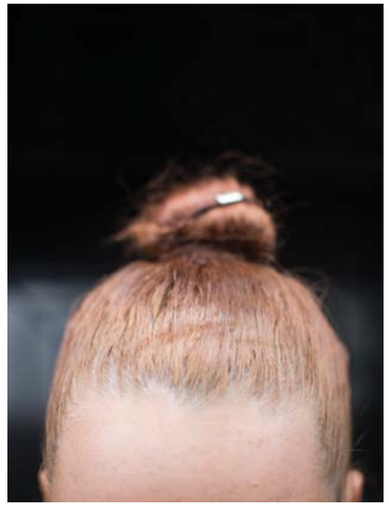
Droomkind

Ik vind het mooi om moeder te zijn. Het is helemaal niet zwaar. Nou heb ik ook een heel makkelijk kind, daar heb ik veel mazzel mee. Hij huilt nooit en slaapt hartstikke goed. Hij is heel rustig en tevreden. Echt een droomkind.

Hij lijkt erg op zijn vader. Maar hij is pas drie maandjes, dus dat kan nog veranderen. Ik hoop dat hij later wat meer op mij gaat lijken.
Natuurlijk vind ik het klote voor die kleine dat hij niet in een compleet gezin opgroeit. Ik vind het belangrijk dat hij zijn vader blijft zien, maar dat moet dan wel met iemand anders erbij. Ik wil mijn ex niet meer zien. Ik mis het samenzijn van een relatie, maar ik ben blij dat ik bij hem weg ben. Ik blijf voorlopig alleen met mijn zoontje.
Toen mijn ouders uit elkaar gingen, was ik vijf jaar. Mijn halfbroer, halfzus en ik gingen bij mijn moeder wonen. In de weekenden haalde mijn vader mij op. Hij was aan de andere kant van het land bij zijn nieuwe vriendin gaan wonen. Mijn moeder had veel vriendjes. Die mannen kwamen allemaal bij ons thuis.

Ik was zes toen mijn moeder de huur niet meer kon betalen en wij uit huis werden gezet. Ik weet nog dat het huis werd ontruimd. Het ergst vond ik dat mijn hond weg moest. Het was een labrador die ik op mijn vierde verjaardag van mijn vader had gekregen. Ik wilde zó graag een hond. Wij waren maatjes, hij liep altijd en overal achter mij aan.
We verbleven tijdelijk bij vrienden van mijn moeder, maar toen wilde zij ineens met haar nieuwe vriend naar Engeland verhuizen. Ons wilde ze niet meenemen. Mijn zus kwam in een pleeggezin en mijn broer, die een handicap heeft, kwam in een instelling terecht. Hij en ik waren in die tijd onafscheidelijk, dus ik heb ook een paar maanden daar gewoond.
Ik moest eigenlijk ook naar een pleeggezin, maar dat wilde mijn vader niet. Op het moment dat wij uit huis werden gezet, was hij op vakantie in Mexico. Hij is direct teruggekomen en is allerlei dingen gaan regelen om voor mij te kunnen zorgen. Hij heeft zijn relatie beëindigd en wilde mij ophalen. Maar hij had niks, zelfs geen huis – hij heeft een heftig verleden gehad. Hij heeft zelfs een paar maanden op straat geleefd.
Mijn vader kwam in een opvanghuis voor gezinnen. Dat was bijzonder, in zijn eentje. De bedoeling was dat ik ook bij hem zou gaan wonen. Ik woonde in een groep en mocht geleidelijk aan steeds meer tijd met hem doorbrengen. Eerst een paar uurtjes, toen een halve dag, een hele dag, een weekend en daarna elk weekend. Dan gingen we naar de speeltuin of naar McDonald's. Een keer zijn we een dag naar de dierentuin geweest. Altijd deden we iets leuks. Uiteindelijk, toen ik acht was, mocht ik bij hem wonen.

De eerste twee jaar hebben we in het opvanghuis gewoond. Dat was een groot gebouw waar veel gezinnen of alleenstaande moeders woonden. Mijn vader en ik hadden een eigen woonruimte op de vierde verdieping met een slaapkamer boven. De volwassenen op onze galerij waren heel goed met elkaar, waardoor de sfeer leuk was.
Het was een mooie tijd. Op de binnenplaats speelde ik veel met andere kinderen. Daar werd ik voor de verandering eens níet gepest.
In die tijd was knikkeren heel populair. Tussen de tegels en de muur was een kuiltje gemaakt waar we eindeloos knikkerden. Er was ook een activiteitenruimte waar we bijvoorbeeld Sinterklaas vierden.
Met een meisje dat ik toen heb leren kennen ga ik nog steeds om.
Mijn vader had een eigen begeleider. Ik niet. Wel kreeg ik therapie vanwege mijn verleden. Ik was heel bijdehand en gebruikte veel scheldwoorden. Ook zocht ik als kind negatieve aandacht bij jongens, op een seksueel getinte manier. Dat staat in mijn dossier van Jeugdzorg.



Ik heb bijna mijn hele leven in instellingen gewoond, ik kijk nergens meer van op.

Ik had toen zelf niet door dat het negatieve aandacht was, maar het zal te maken hebben gehad met het gedrag dat ik bij mijn moeder heb gezien.
Uiteindelijk kreeg mijn vader een eigen huis waar we met z'n tweeën gingen wonen. Dat ging goed, maar de situatie veranderde toen mijn gedrag ineens omsloeg. Ik was altijd een heel rustig meisje. Het moment dat er iets in mij veranderde, was toen een jongen van school mij voor de zoveelste keer uitschold vanwege mijn tanden. Ineens was ik er zó klaar mee dat ik hem heel hard met mijn vuist op zijn oog heb geslagen. Hij heeft me nooit meer gepest. Vanaf die dag was de knop om bij mij en werd ik een irritant rotkind. Ik kreeg gedragsproblemen, ik luisterde niet meer naar mijn vader, ik vocht met jongens van school. Het werd alleen maar erger, zeker toen ik in de puberteit kwam. Ik ging drinken, blowen, kwam pas om één of twee uur 's nachts thuis, jatte sigaretten van mijn vader en werd opgepakt door de politie.
Ik vergeet nooit dat ik op mijn dertiende een fiets van iemand had geleend waar een fles Bacardi in de fietstas zat. Die heb ik mee naar school genomen. Een meisje uit mijn klas zei 'Kom, we nemen een slokje.' Op de wc hebben we dat gedaan. Die fles was uiteindelijk leeg. Er zat nog maar een klein beetje in, maar voor ons was dat hartstikke veel natuurlijk.

Een jongen uit onze klas heeft ons verraden. Ik werd geschorst en mocht twee dagen niet naar school. Daar was ik het niet mee eens, dus ben ik die dag weggelopen van huis. Mijn vader had de politie gebeld. Stond ik weer op de telex voor vermiste jongeren – daar had ik al heel wat keren op gestaan.
's Avonds toen ik thuiskwam zei mijn vader: 'Liz, ik kan het niet meer aan.' Een week voor mijn veertiende verjaardag ben ik uit huis geplaatst. Mijn vader kwam op bezoek om mijn verjaardag te vieren. Ik was nog boos op hem dat hij me uit huis had laten plaatsen. Hij heeft het me duidelijk uitgelegd en daardoor snapte ik het wel. Maar mijn verjaardag had ik natuurlijk liever thuis gevierd.
Ik heb in verschillende instellingen en groepen gewoond, van een gesloten instelling tot een open groep waar ik leerde zelfstandig te wonen. Die laatste groep was super. Er waren goede begeleiders, leuke jongeren en alles was goed geregeld. Ik voelde me daar thuis.

Op mijn achttiende had ik begeleid kunnen gaan wonen, maar ik wilde terug naar mijn vader. Achteraf had ik dat beter niet kunnen doen, maar ik was zó enthousiast. Een half jaar later kwam ik de jongen tegen die de vader zou worden van mijn kind. Het ging allemaal veel te snel, denk ik nu. Vanaf dag één sliep ik al elke dag bij hem. Zijn kinderen begonnen mij 'mama' te noemen. En na een jaar een kind nemen is ook erg snel. Ik wilde het graag, maar diep van binnen wist ik dat ik beter had kunnen wachten. Maar ik ben tegen abortus: er zijn zo veel mensen die geen kinderen kunnen krijgen, en dan zou ik een kindje laten weghalen. Mijn vader was blij dat hij opa werd, maar vond het ook snel. 'Als je het wilt houden, dan sta ik achter je', zei hij. Hij verheugt zich erop om mijn zoontje mee te nemen naar voetbalwedstrijden.
Toen ik 32 weken zwanger was, zei ik tegen mijn vriend dat ik wilde dat het kind mijn achternaam zou krijgen. Hij werd woest, gaf mij een klap in mijn gezicht en gooide mij op de grond. Het ging al langer niet goed, maar dit was de druppel. Mijn vader zei: 'Liz, als jij niet gelukkig bent, stop er dan mee.' Dat heb ik gedaan, maar mijn ex begon mij te bedreigen. Mijn vader heeft me echt door die periode heen gesleept.
Ik woon nu tijdelijk in een noodopvang voor jonge moeders. Ik vind het irritant dat je hier bent gebonden aan regels: je mag bijvoorbeeld niet vaker dan twee keer per week ergens anders slapen. Je hebt niet

de vrijheid die je in je eigen huis wel zou hebben. Met de baby krijg ik geen hulp, maar dat lukt allemaal prima. Ik sta op een wachtlijst voor dezelfde gezinsopvang als waar ik vroeger met mijn vader heb gewoond. Daar ga ik toewerken naar zelfstandig wonen. Ik kan niet wachten tot ik een eigen huis heb. Het zal rust geven. Nu is er zo veel onzeker: ik weet niet hoe lang ik hier zal zitten, wanneer ik zal verhuizen. Dat kan nog maanden duren.
Het is erg krap hier. Ik heb een eigen kamertje met een kleine keuken en aan de andere kant van de gang een badkamer. Ik ga het hier geen tien maanden volhouden, dan komen de muren op je af. Aan de andere kant: ik heb bijna mijn hele leven in instellingen gewoond, ik kijk nergens meer van op.

Mijn moeder woont nog steeds in Engeland. Twee jaar geleden was ze even hier, toen heb ik haar voor het eerst na al die tijd weer gezien, bij mijn zus thuis. We bleven daar allemaal slapen. Het was heel raar om haar te zien, ik wist niet goed waar we het over moesten hebben. Sindsdien belt ze af en toe om te vragen hoe het met mij en die kleine gaat.
Mijn moeder voelt voor mij niet als mijn moeder. Ik weet niet hoe het is om een moeder te hebben en ik mis het ook niet echt. Ik kan weleens jaloers zijn op vriendinnen die een goede band met hun moeder hebben. Als puber, toen ik ongesteld werd en vriendjes kreeg, moest ik dat met mijn vader bespreken. Dat was moeilijk voor ons allebei.
Ik ben er nog steeds niet achter waarom mijn moeder ons nou heeft achtergelaten. Ja, ik ben boos op haar, maar ik heb er geen behoefte meer aan om over het verleden te praten. Ik sta op mijn eigen benen, ik red me wel. Ik vind het vooral heel zielig voor mijn halfbroer – hij heeft ook zijn vader niet.
Nu ik zelf moeder ben vraag ik me wel af: hoe kun je je kind achterlaten? Ik snap het niet. Ik zeg weleens tegen mijn moeder: het is zo prachtig om een kind te hebben. Ik denk dat ze wel doorheeft wat ik daarmee bedoel.

15 jaar

Dylan

De gordijnen van onze kamer zijn altijd dicht: geen van mijn vrienden uit de buurt weet dat ik hier woon.

Taart en slingers

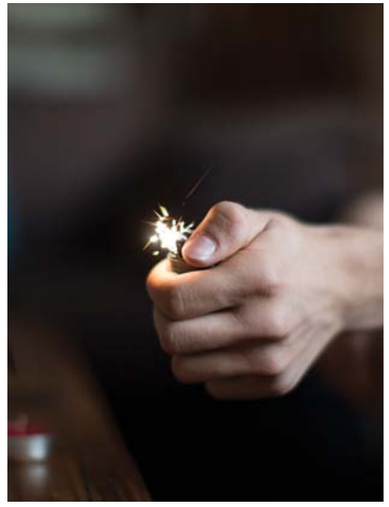
Het is saai hier in de opvang. Er zijn geen jongeren van mijn leeftijd, alleen wat kleine kinderen. Ik zit veel binnen. Vaak speel ik spelletjes op mijn telefoon of op de Playstation die ik van een heel aardige collega van mijn moeder heb gekregen – hij deed er zelf niks meer mee.
De gordijnen van onze kamer zijn altijd dicht: geen van mijn vrienden uit de buurt weet dat ik hier woon. Ik schaam me ervoor en wil niet dat ze me hier zien. Een keer heeft een vriend me hier naar binnen zien gaan. Ik heb gezegd dat mijn moeder hier werkt.
’s Ochtends, als ik naar school moet, wacht ik altijd tot alle kinderen van de flat aan de overkant zijn vertrokken. Ik ben bang dat ze me hier vandaan zien komen. Pas als iedereen weg is, ga ik fietsen. Daardoor kom ik vaak te laat in de les.

Mijn vader en zussen wonen nog in mijn geboortestad in Frankrijk. Toen ik klein was, gingen mijn ouders uit elkaar en ben ik met mijn moeder en broer verhuisd naar een havenstad aan de andere kant van het land. Daar ben ik opgegroeid met de familie van mijn moeder. We woonden met allemaal familieleden in dezelfde straat en zagen elkaar elke dag. Ik speelde elke dag buiten met mijn neven. In de zomer gingen we vaak zwemmen en waren we tot laat op straat. We hadden zo veel lol met elkaar. Ik mis die tijd.
In 2010, toen ik acht jaar was,

besloot mijn moeder met haar toenmalige vriend naar Nederland te verhuizen. Hij had hier familie waar we konden blijven. Hier zou betere zorg zijn voor mijn broer. Hij is gehandicapt, zit in een rolstoel en kan niet praten. Eten krijgt hij via een buisje in zijn buik. Ook zou er beter werk zijn voor mijn moeder. Ik wilde niet naar Nederland.
We kwamen hier in de winter aan, ik weet nog dat er sneeuw lag. Met z'n vieren gingen we bij de opa en oma van mijn moeders vriend wonen. Mijn moeder en hij sliepen aan de ene kant van de zolder, en mijn broer en ik aan de andere kant. Na acht maanden logeren ging het niet meer. Er was steeds meer ruzie. Mijn moeder en haar vriend gingen uit elkaar. Hem zien we niet meer. Hij was wel een soort vader voor me, maar niet mijn échte vader. Dat voelt toch anders. Mijn broer ging naar een instelling. Mijn moeder had inmiddels een baan en kon een woning huren. Bijna twee jaar later moesten we daar ineens weg. Ik weet niet precies waarom, ik geloof dat de huisbaas geldproblemen had. De periode daarna hadden wij geen vaste woonplek. We gingen van kamer naar kamer. Elke keer moesten we na een paar maanden weer weg. Ik denk dat we wel twaalf keer zijn verhuisd. Dan zaten we weer met onze dozen en tassen in de bus.

In die tijd bleef ik naar dezelfde basisschool gaan. Soms moest ik wel 45 minuten fietsen. Dat vond ik niet erg: ik heb ontdekt dat ik fietsen heel leuk vind. In Frankrijk deed ik dat nooit.
Ruim een jaar geleden waren we het telkens verhuizen helemaal zat. Vrienden van mijn moeder vertelden dat we misschien in een opvang terechtkonden. Ik wilde dat niet. Maar we hadden geen andere keus.

Sinds ik in de opvang woon, gaat het niet zo goed met me. Daarvoor was ik nooit ziek, maar nu heb ik vaak buikpijn. Ik voel me heel moe en soms ben ik duizelig. Ik heb bloed laten prikken. De huisarts zegt dat het door stress komt. Ik voel me opgesloten. De eerste maanden in de opvang woonden we in een kamer, toen verhuisden we naar een andere kamer en nu hebben mijn moeder en ik een appartementje binnen de opvang, met eigen keuken en badkamer. Mijn moeder slaapt in onze woonkamer. Voor het eerst in heel lange tijd heb ik weer een eigen slaapkamer. Maar ik voel me hier niet thuis.
Een eigen begeleider heb ik hier niet, maar soms praat ik met de



begeleidster van mijn moeder. Zij vraagt dan hoe het met me gaat. Voorheen werkte hier een heel leuke begeleider. Hij kwam 's avonds altijd even bij ons langs en dan speelden we Nebulous op onze telefoons. Hij was écht aardig. Maar hij moest hier weg, ik weet niet waarom.
De opvang heeft allerlei regels: hoe laat je binnen moet zijn en hoe laat je op je kamer moet zijn. Elke maandagochtend wordt gecontroleerd of onze kamer wel schoon is. Wij zijn er dan niet: mijn moeder is aan het werk en ik ben op school. Ik vind het een naar idee dat er mensen in onze kamer zijn terwijl wij er niet zijn. Niet dat we veel privéspullen hebben – alleen een paar brieven – maar toch. Het voelt niet goed.
Elke zondag maken mijn moeder en ik daarom schoon: zij doet de keuken, woonkamer, wc en de gang en ik doe mijn eigen kamer en de badkamer. Ik vind stofzuigen en schoonmaken niet leuk, maar mijn moeder kan niet alles alleen doen. Zij heeft twee banen en is doordeweeks van zes uur 's ochtends tot vijf uur 's avonds weg. Daarna gaat ze koken; wij eten meestal rond zeven of acht uur. 's Avonds was ik af en smeer ik het brood dat ik de volgende dag mee meeneem naar school.
Een tijd geleden ging er iets mis waardoor we twee weken niks te eten hadden. Mijn moeder moest haar eigen bijdrage betalen voor de opvang, maar ze had nog geen loon gehad. Toch heeft de opvang het geld van haar rekening gehaald, waardoor mijn moeder geen boodschappen kon doen. Ik had de hele tijd honger, ook op school. Mijn moeder moest aan andere bewoners vragen of ze ons iets konden lenen. Later heeft ze dat terugbetaald. Ze heeft ook eten van haar werk meegenomen, terwijl dat eigenlijk niet mag. Ze werkt in een kantine en daar blijven altijd restjes over. Ik vond dat we echt voor schut stonden en vond het vervelend hoe het personeel van de opvang mijn moeder toen heeft behandeld.
Op school gaat het niet zo goed. Ik kan me niet concentreren en denk er de hele tijd aan dat ik uit de opvang weg wil. Wel is daar iemand die ik vertrouw: de lerares geschiedenis. Zij is met elk kind heel lief en geeft iedereen een knuffel aan het begin van de les. Op woensdag praat ik meestal met haar. Soms haalt ze me daarvoor uit een les. Dan kan ik vertellen als ik ergens mee zit. Zij helpt meer kinderen die problemen hebben. Gelukkig word ik niet meer gepest. De eerste jaren dat wij in Nederland woonden, gebeurde dat vaak. Ik sprak de taal nog niet goed en als ik iets moest voorlezen in de les, maakten klasgenoten altijd grapjes vanwege de fouten die ik maakte. Kinderen uit de buurt zeiden: 'Ga terug naar je eigen land'. Dat maakte me agressief. In die tijd heb ik veel gevochten.

Een paar weken geleden was ik jarig, ik ben vijftien geworden. De mensen van de opvang hadden slingers opgehangen in de gezamenlijke woonkamer. Er was taart en mijn moeder had hapjes gemaakt. Het was een verrassing voor mij. Ik vond het wel leuk, maar eigenlijk wil ik mijn verjaardag gewoon met mijn vrienden en familie vieren.
Mijn broer zie ik niet vaak. Mijn moeder bezoekt hem wel eens. Maar ik vind het zielig om hem zo te zien, tussen allemaal gehandicapte kinderen. Ik vind het daar eng. Een keer toen ik daar een paar jaar geleden was, sloeg een jongen mij zomaar ineens in mijn gezicht. Sindsdien wil ik daar niet meer komen. Straks, als we weer een eigen huis hebben, kan mijn broer in de weekenden langskomen. Ik hoop dat we snel kunnen verhuizen.

Sinds we in Nederland wonen, ben ik twee keer op vakantie naar Frankrijk geweest. Alleen. Mijn moeder heeft me naar het vliegveld gebracht. Aan de vrouw die naast mij zat in het vliegtuig heb ik gevraagd of ze mij kon helpen met de tas ophalen en de uitgang vinden. Daar stond mijn oma op me te wachten. De hele zomervakantie ben ik in mijn oude woonplaats geweest en kon ik weer met mijn neven zwemmen en buiten spelen.
De tweede keer was vorig jaar. We woonden toen net in de opvang. Die zomer ben ik naar mijn zussen in mijn geboortestad gegaan. Daar heb ik ook mijn vader weer gezien. Ik heb zelfs bij hem gelogeerd. Het was heel leuk, we zijn naar het strand geweest, hebben gewinkeld en andere leuke dingen gedaan.
Maar toen ik na de vakantie weer in Nederland was, wilde hij geen contact meer. Ik vind het raar en ben boos op hem. Ik wil hem zeggen dat hij geen echte vader is, hij is er nooit voor mij. Hij houdt niet van me, denk ik. Anders had hij me wel geappt op mijn verjaardag.

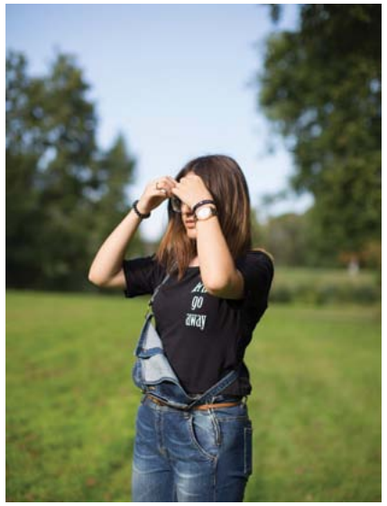
15 jaar

Jade

Ik wil de toekomst krijgen waar zij van droomde.

Knuffel

Mijn broertje en ik speelden 's middags na school met een vriendin en haar zusje op het grasveld achter onze flat. We waren bij de zandbak toen ik zei: 'Kom, laten we nog een foto maken'. Ik wist dat ik herinneringen moest verzamelen, maar ik kon ze niet vertellen dat ik ze niet meer zou terugzien.
Wekenlang had mijn moeder ons vertrek voorbereid. Als mijn vader weg was, kwam er een overblijfjuf van mijn school langs om kleine hoeveelheden spullen mee te nemen in haar auto. Fotoboeken, babykleertjes van vroeger, onze kleding. Alleen die juf vertrouwde mijn moeder genoeg om haar vluchtplan mee te delen. Verder had ze niemand.
Toen wij terugkwamen van het spelen was het al best laat. Mijn vader was op zijn werk. Mijn moeder reageerde boos. 'Waar waren jullie? We gaan zo weg!' Ik liep naar mijn kamer en keek nog een keer rond. Dit beeld moet ik onthouden, dacht ik. Ik zag mijn speelgoed, mijn bed, alles wat ik had. Ik was elf jaar en ik was bang.
Met drie koffers en een tas gingen mijn moeder, mijn zus, mijn broertje en ik het huis uit. We waren gestrest: we moesten anderhalf uur met de bus en een keer overstappen. We stonden al buiten toen mijn



moeder me vroeg of ik binnen nog een tas met boeken wilde pakken die ze was vergeten. Ik liep naar binnen en dacht aan de knuffel, een pluchen poes, die ik al vanaf mijn vierde heb. Snel rende ik naar mijn slaapkamer en pakte de poes uit mijn kast. Afgezien van mijn kleren was dat het enige dat ik van mezelf mee had.
Pas toen we laat op de avond de opvang bereikten besefte ik dat het echt was. Van het ene op het andere moment was ik niet meer in het leven dat ik kende. Niet meer in mijn huis, niet meer in mijn buurt, niet meer op school. Ik was uit mijn oude leven gerukt.
Met mijn zus en broertje zat ik op de gang te wachten tot mijn moeder klaar was met het intakegesprek. Er kwam niemand bij ons zitten. Het was geen warm welkom. De knuffel hield ik stevig tegen me aan.

Toen mijn ouders zestien jaar geleden uit Afghanistan naar Nederland kwamen, was mijn moeder zwanger van mijn zus. Mijn ouders waren niet verliefd op elkaar, dat zijn ze nooit geweest. Mijn moeder had in Afghanistan alleen de basisschool afgemaakt en had niet geleerd voor zichzelf op te komen.
Mijn vader wilde niet dat mijn moeder Nederlands leerde. Ze mocht het huis niet uit en ze maakten steeds meer ruzie.
Toen ik zeven was, gooide mijn vader tijdens een ruzie de loopauto van mijn broertje naar mijn moeders hoofd. Wij zaten in de woonkamer tv te kijken en hoorden geschreeuw op de gang, maar we durfden er niet naartoe te gaan. Die avond sliep mijn moeder op een matras in de kamer van mijn broertje. Ik voelde dat het echt niet goed was.
Ook begon mijn vader mijn moeder te bedreigen met een mes. Dat heeft mijn zus me verteld. In die tijd begon ik mijn vader steeds meer te haten. Hij was streng en afstandelijk, het enige dat we soms samen deden was boodschappen doen.
Mijn moeder ging pas weg toen ze erachter kwam dat mijn vader ons wilde meenemen naar Afghanistan en onze paspoorten wilde verscheuren. Mijn vader vertrok inderdaad, hij is daar hertrouwd en is een nieuw leven begonnen. Ik zal hem waarschijnlijk nooit meer zien. Als ik andere kinderen zie voetballen met hun vader, voel ik wel een gemis. Maar mijn vader mis ik niet om de persoon die hij was.

Thuis hadden we al niet veel contacten, maar in de opvang waren we helemaal geïsoleerd. De eerste zes weken mochten we geen contact hebben met de buitenwereld. Naar buiten gaan was niet toegestaan. Ik voelde me opgesloten. Zelfs in de tuin zijn hielp

niet. De enige afleiding was tekenen, lezen of met andere kinderen spelen. In het huis was het vol en iedereen was gespannen. Als ik in mijn bed lag, hoorde ik altijd wel iemand huilen. Er waren regelmatig ruzies, bijvoorbeeld als iemand iets uit de gezamenlijke koelkast miste. Zoiets kon hoog oplopen. Daarna voelde je nog een paar dagen die spanning in huis.
Spanningen waren er ook in ons gezin. Mijn zus was boos dat ze al haar vrienden had moeten achterlaten. Ze zat in de eerste van het vwo. In de opvang zat ze bijna altijd op de kamer. Ze nam het mijn moeder kwalijk dat haar leven was verpest. Aan mijn moeder merkte ik dat ze verdrietig was, maar ook opgelucht.
Ik had al mijn gevoelens opzij gezet. Ik weet nog dat ik me de eerste dagen in de opvang afvroeg wat het laatste was dat ik tegen mijn vader had gezegd, en tegen de juf op school, maar daarna sloot ik het verleden af. Ik hield me vooral bezig met mijn jongere broertje, hij was heel verlegen. Vroeger thuis zorgde ik al dat hij met andere kinderen kon spelen, dat bleef ik in de opvang doen. Het leidde me af van mijn eigen gevoelens.

We hebben bijna anderhalf jaar in de opvang gezeten en het werd steeds meer mijn huis. Dat er meer kinderen kwamen, was fijn. Ik voetbalde er veel; er zaten vooral jongens. En we probeerden heel onopvallend nog wat tijd te rekken in de avond, zodat we nog niet om half negen naar onze kamers moesten.
Over vroeger of over gevoelens sprak ik nooit met de andere kinderen. Toch voelde ik wel een diepere band met ze, omdat we in dezelfde situatie zaten. Alle kinderen die daar zitten hebben iets. Ze zijn depressief, of heel verdrietig. Anderen hebben een kort lontje. Sommige kinderen die er al een tijdje woonden, hadden weer contact met hun vader. Het maakte me verdrietig om ze te horen bellen. Niet dat ik mijn vader echt miste. Mijn zus en broertje hadden een andere band met mijn vader, ze lijken meer op hem. Wel miste ik het gevoel van een gezin. Ondanks alles had ik het gevoel dat mijn vader me kon beschermen tegen de buitenwereld.

Pas toen we de opvang uit waren merkte ik de impact die mijn verleden op me had. Ik was niet meer omringd door andere kinderen die me konden afleiden. Nazorg was er niet echt. Ik herinner me dat er eens iemand uit de opvang langskwam en zei: ‘Wat een mooi huis hebben jullie.’ Dat was het.
Ik snap het wel, ze krijgen daar natuurlijk steeds weer nieuwe bewoners. Dan kun je niet stilstaan bij mensen die al weg zijn.
We leefden helemaal in het begin samen op een matras in de woonkamer en aten van plastic

Ik wist dat ik herinneringen moest verzamelen, maar ik kon ze niet vertellen dat ik ze niet meer zou terugzien.

bordjes. Vanuit het niets moesten we iets opbouwen. Mijn moeder was bezig met overleven. Zij moest zorgen dat er geld binnenkwam, dat had haar prioriteit. Praten over het verleden deden we niet. Iedereen ging er anders mee om. Mijn moeder was neerslachtig, op sommige dagen zat ze urenlang naar het computerscherm te staren. Mijn zus was alleen maar boos en mijn broertje klampte zich aan mij vast. Op school zocht ik aandacht en was ik heel druk, maar thuis was ik stil en in mezelf gekeerd. Mijn hele leven had ik gehoord dat ik nutteloos was en niks kon. Geleidelijk aan begon ik mezelf te haten. De dingen die ik zei, wat ik deed, hoe ik eruitzag: er was niets dat ik níet haatte aan mezelf. Ik raakte in een depressie. Je weet wat een depressie is, toch? Nou, zo was het precies. Ik voelde me heel eenzaam en wilde niet meer leven. Het was de lastigste periode uit mijn leven, meer kan ik er niet over zeggen.
Op een gegeven moment kreeg ik een e-mail van de opvang met de vraag of ik kinderen in een soortgelijke situatie wilde helpen. Ik werd lid van een jongerenraad en ontmoette heel veel lieve mensen. In die periode veranderde er iets in mij. Ik leerde over kinderrechten, armoede, echtscheiding en

kindermishandeling. Ik ontwikkelde mezelf, ontmoette lotgenoten en praatte veel met hen. Langzaam viel er een last van mijn schouder. Iets betekenen voor anderen is een deel van het verwerkingsproces geweest. Het werd een doel in mijn leven dat ik belangrijk vond.

Sinds een half jaar ga ik naar een psycholoog. Het gaat steeds iets beter met me.
Je geestelijke gesteldheid is zo bepalend voor je toekomst, want als je die niet voor je ziet, kun je niet verder. Ik hoop dat andere kinderen in de opvang eerder horen dat er mensen bestaan die je kunnen helpen. Dat je dat wat je hebt meegemaakt een plek moet geven. Dat je jeugd niet normaal was. En dat je moet leren wat wel normaal is. Dat je moet weten dat je wél iets waard bent. Ook al heb je dat gevoel nooit gehad.
Mijn moeder, zus, broertje en ik hebben het allemaal zwaar gehad, maar uiteindelijk zijn we een familie die van elkaar houdt. Na mijn tweetalig vwo wil ik reizen en carrière maken: iets creatiefs, maatschappelijks of politieks. Ik heb het gevoel dat ik mijn moeder moet laten zien dat ze niet voor niks alles heeft achtergelaten. Ik wil de toekomst krijgen waar zij van droomde.

16 jaar

Leyla

De tijd in de opvang heeft me geleerd dat waar je ook bent, je het altijd gezellig kunt maken met de mensen om je heen.

De baas in huis

Waarom heb ik nu ineens een vader? Dat dacht ik toen ik mijn stiefvader leerde kennen op mijn zevende. Ik was mijn hele leven alleen met mijn moeder geweest.
Het eerste jaar kon ik niet goed met hem opschieten. Dat veranderde snel toen mijn moeder en ik bij hem gingen wonen. Hij heeft me heel goed opgevoed, vind ik. Hij heeft me manieren geleerd. Het was gezellig en we konden veel lachen. Hij was niet iemand die er veel op uit ging, het liefst bleef hij in huis, tv kijken, samen koken. Ik zag hem als mijn vader.

Van mijn stiefvader mocht mijn moeder niet werken. Zij had een goede baan op een school, maar hij zei: ‘Ik zit goed met mijn bedrijf, blijf jij maar lekker thuis.’
Mijn stiefvader werd heel snel boos. Hij ging op steeds kleinere dingen letten, bijvoorbeeld hoe we de wc-rol ophingen. Als ik het ergens niet mee eens was, dan zei ik er wat van, maar wel op een nette manier. Daar kon hij niet tegen. Hij wou de baas in huis zijn. Dat vond ik niet fijn, we zijn toch allemaal een beetje de baas in huis?
Hij sliep soms op zolder. Daar had hij een eigen badkamer. Toen hij een keer weg was, ging mijn moeder de was doen en pakte ook zijn kleding van zolder. ’s Avonds werd hij daar boos over. Hij schreeuwde: ‘Het is míjn badkamer, ík zeg wel wanneer je de was kunt draaien!’

Ook de manier waarop ze zijn kleren streek, vond hij nooit goed. Hij werd boos om de raarste dingen, het ging helemaal nergens over.
Als hij boos was, begon hij te schreeuwen. Mijn moeder is een heel rustige, lieve vrouw. Als iemand tegen haar schreeuwt, blijft zij stil. Hij greep de kans om haar helemaal kapot te maken. Hij sloeg mijn moeder niet, maar gooien met dingen, was voor hem heel gewoon. Er waren periodes dat hij een week lang niet tegen ons praatte. Mijn moeder en ik waren één team tegen hem. Wij begrepen elkaar altijd. De spanning in huis was niet leuk. Uiteindelijk zei hij altijd sorry en praatte het dan goed. Maar als iemand tien keer zegt dat het hem spijt, geloof je het niet meer op den duur.
Na acht jaar vond mijn moeder dat het zo niet langer kon. Ze werd gek van hem. 'Ik ga niet meer als een huisvrouw thuiszitten', zei ze. Dat we weggingen, kwam ook door mijn familie in Suriname. Mijn opa zei: 'Zo moet het niet doorgaan.' Hij wilde het beste voor ons. Eerst had mijn stiefvader er moeite mee: wie is je familie om te zeggen dat je weg moet? Toch begreep hij ons wel.
Op een middag kwam ik thuis van een vriendin waar ik na schooltijd was geweest. 'We gaan morgen weg', zei mijn moeder. Ik wist al een jaar dat we weg zouden gaan, maar toch schrok ik. Onze koffers en weekendtassen stonden al klaar in de woonkamer.
Die avond heb ik de laatste dingen uit mijn kamer ingepakt. Schoolboeken, wat kleding, parfum, make-up. En twee kussens met de namen van mijn oud-klasgenootjes, die had ik van ze gekregen toen we naar mijn stiefvader gingen verhuizen.

De opvang leek op een gevangenis: een hoge flat van veertien verdiepingen met van binnen overal sloten. Ik had gehoord dat er mensen van het gebouw waren afgesprongen om zelfmoord te plegen.
Het gebouw had de vorm van een oog. Het was een opvanghuis niet alleen voor vrouwen, maar ook voor verslaafden, buitenlandse mensen die wachten op een woning en mensen die niet helemaal honderd zijn. Beneden in het gebouw zag ik vreemde types. Dat vond ik heel eng. Je moest met een lift naar boven. Die lift was voor iedereen: stond ik daar als vijftienjarig meisje met een oude vent in een kleine lift. Liever nam ik de trap. Op de tweede verdieping moest je een pincode invoeren bij de deur. Dan kwam je in een lange gang met allemaal kamers. Je eigen deur opende je met een sleutel. De

Als iemand tien keer zegt dat het hem spijt, geloof je het niet meer op den duur.

deur naar de noodtrap kon alleen van de binnenkant open, zodat er niet zomaar een man naar boven kon komen via die trap. De opvang voelde niet als een huis.
Nadat mijn moeder en ik een rondleiding hadden gekregen, zouden we met de bus naar huis gaan om onze spullen op te halen. In het bushokje begon ik opeens te huilen. Alle gevoelens van de afgelopen tijd kwamen omhoog. Ik had nooit aan mijn vriendinnen verteld dat wij in een opvang zouden gaan wonen, dat vond ik te privé en ik schaamde me ervoor. Ik had het allemaal ingehouden. En nu was het écht zover. Ik was blij en opgelucht dat we weggingen bij m'n stiefvader, maar het ging ineens zo snel.
Het was superlekker weer toen we in de opvang zaten. Maar veel vrouwen zaten de hele dag binnen. De begeleiding regelde nooit een uitje voor de kleine kinderen. Er was een park achter de flat, maar er werd nooit buiten gespeeld. Een keer zouden we naar de kinderboerderij gaan. Iedereen had zich erop verheugd, maar opeens ging het niet door. Toen gingen de kinderen maar weer heen en weer fietsen en rennen op de lange gang. Wel zielig eigenlijk.
Er waren geen mensen van mijn leeftijd. Ik was vijftien, daarna kwamen er kinderen van tien, negen en zes. Ik had niemand. Een vrouw met wie mijn moeder bevriend

raakte, had twee kleine kindjes van toen één en drie jaar. Met hen hadden we veel afleiding. Die heb je wel nodig. Want in de opvang kon je bijvoorbeeld niet zeggen: ik ga even naar mijn kamer om te computeren. Dat miste ik wel. Huiswerk maken was eerst lastig. Er waren kinderen die heel lawaaiig en brutaal waren. Onderling hadden de vrouwen soms ruzie.
Gelukkig had ik een heel lieve begeleider, een Turkse vrouw. Zij was er speciaal voor de kinderen. Om de twee weken praatte ik met haar over hoe het ging. Ze voelde precies aan wat ik nog comfortabel vond om te vertellen, en daar vroeg ze naar. Zij hielp me met de planning voor mijn huiswerk en heeft geregeld dat er na acht uur geen kinderen meer waren in de woonkamer zodat ik daar rustig kon zitten. Ze heeft mijn school gevraagd of ze rekening wilden houden met mijn thuissituatie. Ik doe vwo en zat toen in de tweede klas. Met een begeleider van school heb ik twee of drie keer een gesprek gehad hoe we dat konden regelen.

Op een ochtend liep ik van de trap naar beneden toen ik ineens de zus van een goede vriendin van mij bij de balie zag staan. Ze bleek daar, hoorde ik later van mijn moeder, stage te lopen. Ze nam telefoontjes aan en schreef mensen in. Ik schrok dat ik een bekende tegenkwam, dat had ik nooit verwacht. Je vermijdt het, maar dan komt het weer dichterbij. Heel vervelend. Ze keek niet mijn kant op, dus ben ik snel doorgelopen. Later heb ik haar wel gegroet als ik haar tegenkwam.
Ondanks alles bleek het superleuk in de opvang. We waren een uitzondering: mijn stiefvader was niet gewelddadig. Mijn moeder en ik hebben veel vrienden gemaakt. Als we nu met een vriendin en haar kinderen afspreken, denken we wel eens terug aan die plek die ons heeft samengebracht. Soms kan ik de gezelligheid daar zelfs missen. Die tijd heeft me geleerd dat waar je ook bent, je het altijd gezellig kunt maken met de mensen om je heen. De zes maandjes in de opvang gingen heel snel voorbij.

Met mijn stiefvader hielden we contact. We gingen zelfs naar zijn huis of samen zwemmen. Hij had er spijt van en probeerde te zeggen tegen mijn moeder: ‘Kom terug, er is nog een kans.’ Toen we een huis hadden gevonden, is hij mee geweest naar de Ikea om ons te helpen met de inrichting.
We hebben geluk gehad dat we een rijtjeshuis kregen. Veel anderen kwamen in een flat terecht. Maar met een uitkering kun je geen mooi

huis betalen. Mijn kamer is best klein, maar acht vierkante meter. Alles is wit: de muren, de kasten en mijn bed. De gordijnen zijn marmerachtig en de vloer heeft een lichte houtkleur. Het is een fijne, vredige kamer waar ik tot rust kan komen.
Mijn moeder heeft inmiddels een andere baan, ze doet de administratie van een basisschool. Mijn stiefvader blijft een vadervoorbeeld voor me. Hij heeft veel voor ons gedaan. Sinds kort heeft mijn moeder het er zelfs over dat ze het weer wil gaan proberen met hem. Als zij gelukkig is, ben ik dat ook. Aan de andere kant: hij heeft haar zo veel verdriet gedaan. Maar hij is veranderd: hij is rustiger en praat het eerst uit als hij ergens mee zit. Hij wordt minder snel boos, gelukkig. Samenwonen gaan ze voorlopig nog niet doen. Misschien als ik uit huis ben. Maar dat duurt nog heel lang.

Een keer zouden we naar de kinderboerderij gaan, maar opeens ging het niet door. Toen gingen de kinderen maar weer heen en weer fietsen en rennen op de lange gang.

14 jaar

Nora

Wat hij bij mij heeft
gedaan, boeit mij niet.
Ik heb nog een heel
leven voor me.

I love you

Mijn vader kwam op een middag rond half vier thuis en mijn moeder had zoals altijd het huis schoongemaakt. Meteen moesten we met z'n allen naar boven omdat hij wilde controleren of alle slaapkamers wel schoon waren. Ik voelde dat het fout zou gaan. Terwijl mijn vader de slaapkamer van mijn broertje en broer bekeek, seinde mijn moeder naar mijn broertje dat hij de politie moest bellen, zodat die er zou zijn voordat er iets ergs zou gebeuren. Maar mijn vader zag dat.

Ineens stuurde hij ons allemaal van de gang naar de kamer van mijn ouders. Wij stonden aan de ene kant van het bed. Aan de andere kant pakte hij mijn moeder vast bij haar keel en arm.
'Gaf je moeder dat sein?', vroeg hij. Wij ontkenden. Mijn moeder keek naar de grond. Ik kon zien dat ze bang was en pijn had, ze werd bijna gewurgd. Ik kon het niet aanzien, ik was zó boos op mijn vader. Stil en bang stond ik daar, met tranen in mijn ogen. Ik maakte me ook zorgen om mijn zusje, ik wilde niet dat zij dit moest meemaken.
Mijn broer heeft ons net op tijd gered door snel naar beneden en buiten te rennen. Mijn vader liet mijn moeder los en rende achter hem aan, waarna

wij allemaal naar beneden renden. Mijn moeder rende ook naar buiten. Ik was bang en bleef met mijn zusje bij de deur staan.

Al snel kwam mijn vader terug. Hij ging rustig douchen, pakte onze paspoorten en ons geld en vertrok naar zijn broer. Direct belden wij de politie. Toen die 's avonds kwam, konden wij eindelijk eten, er stond al de hele tijd linzensoep klaar die mijn moeder had gemaakt. Ik had honger van de stress, maar mijn moeder heeft niet gegeten. Daarna moesten wij mee naar het bureau om alles te vertellen. We namen wat kleding mee zodat we die avond bij mijn tante konden slapen. We lagen pas om half twee in bed.
Sinds die avond heb ik mijn vader niet meer gezien. Dat is maar beter ook, want dan zie ik de persoon die mijn moeder zo veel pijn heeft gedaan. Dat heeft mij het meest geraakt. Wat hij bij mij heeft gedaan boeit mij niet. Ik heb nog een heel leven voor me. Ik kan veranderen en andere stappen zetten in mijn leven, met of zonder vader. Maar mijn moeder, dat weet ik niet. Als je ouder bent, vergeet je nare dingen minder snel.

Vroeger schijnt mijn vader mij soms zijn knuffelbeertje te hebben genoemd. Toen hij stopte met aandacht aan mij besteden, was ik twee. Ik had net een broertje gekregen waar alle zorg en liefde naartoe ging. Ik denk dat hij liever had gehad dat ik een jongen was. Altijd kreeg ik de kwade blikken. Mijn vader kon boos zijn over alles: als iemand een glas kapot liet vallen, als er ergens stof lag of als ik ruzie had gehad op school. Hij strafte mij zelfs een keer voor iets dat iemand anders had gedaan. Mijn vader had gehoord over een meisje dat rookte, dronk en omging met oudere jongens. Dat maakte hem woedend. Met de bedoeling mij te waarschuwen, sloeg hij me vijf of zes keer met een bezemsteel op mijn rug, zodat ik zoiets nooit zou doen. De rode striemen waren nog dagenlang te zien.
Mijn vader sloeg me vaker. Ook mijn moeder sloeg hij. Maar mijn broer kreeg de meeste klappen; mijn vader strafte hem omdat hij suikerziekte heeft.
De keer dat mijn vader me voor het eerst met de dood bedreigde, was ik negen jaar. Hij pakte een kabel, maakte daar een lus in en liet zien hoe hij me ermee zou laten stikken. Ik was bang, wat als hij steeds ergere dingen zou doen?

Nadat mijn vader was vertrokken zijn we twee maanden bij mijn oma gebleven. Ik ben nog één keer naar mijn oude school geweest om afscheid te nemen. Ik zat in groep zeven en het was al mijn vierde basisschool. Mijn klasgenoten hadden een vriendenboek voor me gemaakt met tekeningen en teksten.

Het stonk altijd naar rook in de opvang. Ik kreeg daar hoofdpijn van.

Ook kreeg ik een armbandje en van één meisje een mok met 'I love you' erop.

De opvang was druk en vies.
Wij hadden een kleine vierkante woonkamer met een bed voor mijn moeder en een slaapkamer met een stapelbed en een apart bed voor mijn broertje, mijn zusje en mezelf. Mijn oudere broer logeerde bij mijn tante vanwege zijn school. Dat vond mijn moeder heel vervelend, zo kon ze niet in de gaten houden hoe het met zijn gezondheid ging.
Het stonk altijd naar rook in de opvang. Ik kreeg daar hoofdpijn van. Je hoorde altijd wel een moeder schreeuwen of een kind huilen. Ik maakte me zorgen over die kinderen: werden ze wel goed opgevoed? De begeleiders deden daar niks aan.
De plek was té beveiligd. Bij de voordeur hingen allemaal camera's. Als je aanbelde, moest je zeggen wie je was en bij wie je hoorde. Ik ben zó vaak door die deur gegaan, maar nooit werd ik herkend.
Ik voelde me gevangen. Ik was elf en mocht niet naar de tienerkamer. In de sportzaal moest er altijd een volwassene bij zijn, maar de moeders en begeleiders konden niet altijd mee. En soms wilde ik

juist alleen zijn. Ook de tv in de gezamenlijke woonkamer mocht alleen aan als er een volwassene bij was. Om acht uur móest je op je kamer zijn.
Aan kinderen die ook in een opvang gaan wonen, wil ik zeggen: laat niet over je heen lopen. Anderen hebben ook wat meegemaakt en reageren dat soms op jou af. Ze schreeuwen en commanderen alsof ze alles zijn. De meeste tijd zat ik verstopt in mijn kamer. In het half jaar dat wij er hebben gewoond dacht ik constant: ik wil hier zo snel mogelijk weg.

Mijn vader stuurt ons kaarten. Laatst kregen we een brief van hem. Daarin had hij voor iedereen een lange tekst, maar voor mij had hij alleen een kort stukje waarin stond dat hij het mist dat ik op zijn schoot sprong en dat we met elkaar stoeiden. Serieus? Dan ken je me echt niet, dacht ik. Ik mócht niet eens op je schoot springen vroeger. En nu ben ik te oud voor al die dingen.
Het voelt alsof mijn vader me nooit echt gekend heeft. Hij schrijft altijd 'jullie': 'hoe gaat het met jullie' of 'willen jullie een dagje met mij shoppen'. Nooit schrijft hij wat aardigs over mij. Alsof hij me is vergeten en ik niks voor hem ben. Ik ga hem terugschrijven dat hij niet hoeft te proberen ons om te kopen. Hij wil misschien laten zien dat hij van ons houdt. Maar hij hield niet van ons, anders had hij nooit gedaan wat hij heeft gedaan. Als ik hem zou zien, zou ik hem vragen of hij blij is dat hij bij ons weg is. Ik denk het wel, want ik heb gehoord dat hij met iemand anders gaat trouwen.

Ik ben verdergegaan met mijn leven. Maar één ding zit me nog dwars. Mijn vader zei altijd: 'Jij gaat niks worden'. Als hij thuiskwam na een ouderavond, zei hij: 'Je wilt toch geen straatveger of schoonmaker worden?' Terwijl hij wist dat ik goed presteerde op school. Ik wil hem laten zien dat ik alles kan doen.

Ik hou van dansen. Daar wil ik al heel lang iets mee, bijvoorbeeld dansles geven of backup-danser worden. Als ik blij ben, geïrriteerd, of verdrietig, dan dans ik. Zo kan ik mijn gevoel uiten en voel ik me vrij.

19 jaar

Thijs

Soms zat ik
uren op
mijn kamer
en kwamen
ze helemaal
niet checken
hoe het met me ging.

Drie levens

Ik ben goed in data onthouden. Ik weet precies wat wanneer is gebeurd: op welke dag mijn vader een zelfmoordpoging deed en op welke dag ik dat zelf deed. De data van de keren dat ik ben verhuisd van groep naar groep weet ik ook. Maar het begon op de dag dat mijn ouders mij en mijn broer vertelden dat ze gingen scheiden. Dat was op 19 juni 2013, twee dagen na mijn vijftiende verjaardag.
Het was mooi weer en ik was met vrienden op een strandje. Omdat we die avond naar McDonald's en de film wilden, belde ik naar huis om te vragen of dat mocht.
'Dat kan nu niet', antwoordde mijn vader. 'Vraag me niet waarom. Kom nu maar meteen naar huis.'
Na het eten moesten mijn broer en ik op de bank gaan zitten. Mijn moeder zat naast mij, mijn vader op de stoel schuin tegenover me. Mijn moeder vertelde het. 'Papa en ik gaan scheiden.' Ik begon te huilen. 'Het is niet jouw schuld', zei ze nog.

Ik heb altijd al moeite gehad met het accepteren van autoriteit. Op de basisschool weigerde ik te doen wat

de leraar zei en op de middelbare school wilde ik geen huiswerk maken. Ik werd er vaak uitgestuurd. Daarover had ik thuis ruzie, vooral met mijn vader.
Mijn hele schooltijd lang werd ik gepest, uitgescholden en in elkaar geslagen. Het grootste deel van de traumatische dingen die ik heb meegemaakt, heb ik weggestopt. Als ik eraan denk, word ik misselijk. Omdat ik zo brutaal en somber was, hebben mijn ouders hulp gezocht voor mij. Er kwamen af en toe crisishulpverleners langs om te praten. Uiteindelijk zijn we met het hele gezin in therapie gegaan.

Na de scheiding waren we geen gezin meer, dus de gezinstherapie stopte. Mijn vader was verhuisd en mijn moeder kreeg heel snel een nieuwe relatie, met een goede vriend van mijn vader. Ik was heel boos op mijn moeder. We maakten zo veel ruzie dat ik in het najaar bij mijn vader ben gaan wonen.
Door de situatie raakte mijn vader depressief. Hij was er wel, maar hij was meer een spook dan zichzelf. Hij was gestopt met werken. Hij was somber en sliep heel veel. Zelfs voor koken had hij geen energie. We aten vaak friet of een kant-en-klare maaltijdsalade.
In de meivakantie, vlak voor mijn examens, waren mijn broer en ik bij mijn moeder. We waren op een avond aan het kletsen toen ik zei: ‘Het zou me niets verbazen als papa zichzelf iets aandoet.’ Ik had gezien dat het steeds slechter met hem ging en had echt zo’n onderbuikgevoel.
Een dag later kwam de ambulant begeleider van mijn broer. Mijn broer en ik moesten aan tafel gaan zitten. Toen vertelde mijn moeder ons dat mijn vader de avond ervoor een zelfmoordpoging had gedaan. Hij lag op een psychiatrische afdeling van het ziekenhuis. Ik nam mijn moeder de depressie van mijn vader kwalijk en vroeg haar ‘Voel jij je niet schuldig?’ Ze zei van niet. Nu achteraf denk ik: ze had veel dingen anders moeten doen, maar het was mijn vaders keuze om niet snel genoeg hulp te vragen en niet te kiezen voor zijn eigen geluk.
Mijn vader heeft ongeveer een week in het ziekenhuis gelegen. Ik weet niet of hij had gewild dat mijn broer en ik hem kwamen opzoeken, maar dat hebben we niet gedaan. Ik denk dat ik bang was voor de confrontatie.
Omdat mijn vader niet meer voor ons kon zorgen, zijn we bij mijn moeder gebleven. Het leren voor mijn examens had ik inmiddels opgegeven en ik begon steeds meer te gamen. Op een gegeven moment gamede ik dertien uur per dag. Ik speelde voornamelijk Minecraft en Habbo. De sfeer thuis was gespannen, de vriend van mijn moeder was er veel en we hadden vaak ruzie.
Voor mijn eindexamens ben ik met de hakken over de sloot geslaagd. In de zomervakantie bleef ik vooral gamen. Ik had totaal geen structuur, terwijl ik daar – weet ik nu – wel veel behoefte aan heb. Soms zette mijn moeder ’s avonds het internet uit, daar hadden we altijd ruzie over.
Toen zag ik mijn gedrag niet als problematisch, maar nu wel. Ik werd somber van al dat gamen. Ik stootte iedereen af. Zelfs een online vriendin vroeg me om niet meer over mijn thuissituatie te vertellen, omdat ook zij er somber van werd.

In september begon ik aan de mbo-opleiding onderwijsassistent. Maar het ging zo slecht met me dat ik maar drie dagen naar school ben geweest. Op 10 september 2015, het was een woensdagavond, heb ik een zelfmoordpoging gedaan. Mijn moeder heeft me gevonden en heeft me naar het ziekenhuis gebracht, waar ze de hele nacht bij me is gebleven. Mijn bloed werd gecheckt en ik heb met een psychiater gepraat die speciaal daarvoor uit bed was gebeld.
Die vrijdag ben ik opgenomen in een besloten high intensive care-

Het grootste deel van de traumatische dingen die ik heb meegemaakt, heb ik weggestopt. Als ik eraan denk, word ik misselijk.

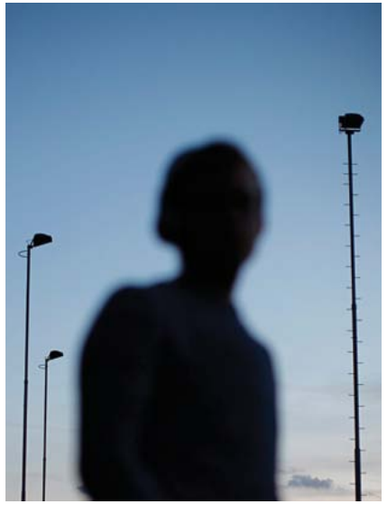
Ik werd somber van al dat gamen. Ik stootte iedereen af.

afdeling voor jongeren. Ik was opgelucht dat ik eindelijk niet meer thuis hoefde te wonen. Omdat het een crisisopvang was, kon ik daar niet blijven. Ik wilde heel graag naar een behandelgroep.
Voordat ik naar een behandelgroep kon, heb ik twee maanden in een leefgroep van het Leger des Heils gewoond. Het was geen passende plek voor mij, maar het was beter dan thuis wonen. Ik woonde met vijf leeftijdsgenoten in een groep. Voor hen was het kamertraining, voor mij crisisopvang. Zij hadden school of andere dagbesteding, maar ik had geen vaste structuur. Soms ging ik mee boodschappen doen met de groepsleiding. Ook gamede en tekende ik. Ik verveelde me niet: ik was heel passief en mijn belastbaarheid was laag: ik kon emotioneel niet veel aan. Eens per week had ik therapie. Omdat de groep vijftig kilometer van mijn eigen stad was, kwam mijn moeder me daar elke keer voor ophalen.
De eerste week was ik heel angstig vanwege de nieuwe situatie en de nieuwe mensen. Ik sloot me op in mijn kamer en durfde niet naar beneden te komen voor het eten. De groepsleiding wist niet goed wat ze met mij aan moest. Ze dachten waarschijnlijk dat ik opstandig was. Soms kwamen ze helemaal niet checken hoe het met me ging. En als ze dat wel deden, lieten ze me daar gewoon zitten. Niet dat ze veel anders hadden kunnen doen.

Toch was er één groepsleider met wie ik goed overweg kon. Ergens in die eerste week kwam hij naar boven en vroeg hoe het met me ging. We hebben even gepraat. Daarna gingen we samen buiten voetballen. Vanaf die dag durfde ik wél naar beneden om te eten. Hij zag wat ik nodig had: begrip, geduld en een beetje humor.

Ik ben gediagnosticeerd met ODD. Dat is een ontwikkelingsstoornis waarbij je opstandig bent. Bij de besloten crisisopvang zeiden ze dat ik ook een emotieregulatiestoornis heb en een bedreigde persoonlijkheidsontwikkeling. Daarnaast had ik kenmerken van een posttraumatische stressstoornis en autisme, maar dat konden ze niet met zekerheid zeggen. Veel later, recent pas, is de diagnose borderline erbij gekomen. Die diagnoses zijn belangrijk voor mij. Het zijn labels en ze veranderen niets aan mijn situatie, maar ze helpen me beter te begrijpen waarom de dingen bij mij anders zijn dan bij anderen.
Therapieën helpen me met spanning en emoties om te gaan. Toen ik nog thuis woonde, kreeg ik ambulante begeleiding en psychomotorische therapie. Daarbij moest ik bijvoorbeeld in een gymzaal over een bank lopen die aan touwen was opgehangen en heen en weer bungelde. Zo ontdekte ik dat ik opkomende spanning kan herkennen aan mijn ademhaling en een raar gevoel in mijn buik. Ook in de crisisopvang kreeg ik therapie. Ik weet nog dat we een keer tijdens groepstherapie een spel deden, waarbij we in twee teams elk een fort moesten bouwen, een lintje moesten verstoppen en elkaar moesten uitschakelen met plastic pijltjes. Iedereen had drie levens en de bedoeling was dat je het lintje van het andere team te pakken kreeg. Dat was heel gaaf. Later in de behandelgroepen kreeg ik emotieregulatietraining. Daarin leerde ik prikkels te herkennen die emoties veroorzaken, zodat die mij minder overvallen.

Na het Leger des Heils heb ik eerst elf maanden in een behandelgroep voor twaalf- tot zestienjarigen gewoond en daarna zestien maanden in een behandelgroep voor vijftien- tot achttienjarigen. Door bezuinigingen vielen er soms groepen weg of werd de behandelmodule van een groep gewijzigd. Dat wisselen van groep is elke keer heel erg wennen. Maar erger was dat er in die eerste behandelgroep twee begeleiders weg moesten. Twee andere groepslei-



ders werden ziek. Er was een week dat er maar drie diensten door vaste begeleiders werden gedaan en de rest door invallers. Heel onrustig was dat. Invallers kennen de regels van de groep en ieders problematiek niet goed. Gek genoeg wen je aan die onrust ook weer, want je woont daar gewoon. Maar ik denk wel dat die situatie mijn behandeling heeft vertraagd.

Nu woon ik op kamertraining, waar ik leer zelfstandig te leven: koken, schoonmaken, mijn financiën regelen en alleen zijn. Met mijn moeder en broer heb ik nog steeds een goede band. Mijn vader heeft een nieuwe vriendin en is verhuisd, hem zie ik niet vaak.
Uiteindelijk wil ik echt op mezelf wonen, begeleid of zelfstandig. Na mijn mbo wil ik hbo gaan doen en daarna misschien de universiteit. Ik wil in de jeugdpsychiatrie werken en op congressen spreken. Presenteren vind ik leuk, het liefst voor een zo groot mogelijke groep. Ik heb eens voor honderdvijftig man gestaan. Ondanks mijn negatieve zelfbeeld voelde ik me heel zelfverzekerd.
Ik vind het leuk als ik anderen kan inspireren met mijn verhaal en ze te activeren op een gebied dat ik belangrijk vind.
Het gaat steeds iets beter met me. Toch kan ik me niet herinneren dat er sinds mijn zelfmoordpoging een dag is geweest dat ik blij was dat ik nog leefde. Niet dat ik per se dood wil, maar ik ben sindsdien nooit écht gelukkig geweest. Mijn definitie van geluk is dat je ’s ochtends wakker wordt en blij bent dat er weer een nieuwe dag is. Ooit ga ik dat wel krijgen, denk ik.

Veilig maar benauwend

Gezien worden

Een nieuw hoofdstuk

Ze geven om me

Buiten zijn

Veilig maar benauwend

Oude, versleten meubels die bijna uit elkaar vallen, een vieze matras en weinig gezelligheid: daaraan zie je dat je in een instelling zit.

Veilig maar benauwend

Een opvanghuis voelt zelden als een huis. Jongeren noemen het ‘de opvang’, ‘de groep’ of ‘de flat’: groot, druk en vaak ongezellig. Voor veel van hen is de opvang allesbehalve een thuis. Natuurlijk weten deze jongeren dat de opvang niet hetzelfde is als thuis. Maar of ze er nou een paar maanden of twee jaar wonen: ze willen dat het een fijne, veilige plek is. Hoe voelt het om tijdelijk in een opvanghuis te wonen? Om dat te omschrijven, gebruiken de geïnterviewde jongeren woorden als ‘gevangen’ of ‘opgesloten’. De gebouwen worden zelden ervaren als gastvrij of huiselijk. Ook over de faciliteiten in de opvang en de regels die er gelden zijn de jongere bewoners kritisch.

Allereerst moet een opvang – zeker een vrouwenopvang – een veilige plek zijn. Paradoxaal genoeg ervaren de geïnterviewden de beveiliging (camera’s, sloten, deuren met codes) juist vaak als belemmerend. Zo moest Nora als ze terugkwam van school altijd aanbellen, haar naam zeggen en vertellen bij wie ze hoorde. Er hingen ook camera’s bij de ingang. Hoe vaak ze ook door die deur ging, nooit werd ze herkend. Leyla vond de opvang net een gevangenis: een hoge flat van veertien verdiepingen met van binnen overal sloten.
Een vrouwenopvang op een geheime locatie heeft als consequentie dat de meegaande kinderen niet mogen vertellen waar ze wonen. Dat kan weleens lastig zijn met vriendschappen. Maar vaker willen de jongeren helemaal niet vertellen waar ze wonen. Dylan en Leyla vertellen dat ze zich ervoor schamen. Het was te privé.

Een eigen plek

Hoe bewoners de ruimte ervaren, verschilt erg per opvanglocatie. Zo is Bram erg positief over de ruimte die hij, zijn moeder en zijn zus hadden in de vrouwenopvang: “In de vrouwenopvang hebben wij ruim een half jaar gewoond. Het was al meteen heel erg gezellig met de andere mensen. De rode kant was zwaar beveiligd, met een dikke voordeur, allemaal tussendeuren en keycards om binnen te komen. Daar had je 24 uur per dag begeleiding. We hadden een eigen

Ruzie

Ik lag op mijn bed een spelletje te doen op mijn telefoon, toen ik ineens geschreeuw hoorde. Ik stond op, deed de geelwitte deur open en zag twee vrouwen op de gang ruziemaken. Snel ging ik naar de kamer van mijn moeder om te vragen wat er aan de hand was, maar zij wisthet niet. Later bleek dat het zoontje van de ene vrouw de deur van de badkamer had opengedaan terwijl de andere vrouw stond te douchen. Zij was vergeten de deur op slot te doen. Terug op mijn kamer probeerde ik te slapen, maar dat lukte niet, ook al was ik heel moe. Ik wou dat het geschreeuw stopte. Ruzies onder volwassenen ben ik gewend. Maar ik hou er niet van.

Jason

Even alles vergeten

Het was op een ochtend in het weekend toen mijn moeder en ik nog in bed lagen. De kamertelefoon rinkelde en m'n moeder nam op. Het was Natascha, een Nederlandse vrouw die twee kamers naast ons woonde. Ze vroeg of Lano, haar zoontje van 1, die middag bij ons kon blijven. 'Ja, natuurlijk', zei m'n moeder. Zij is dol op kinderen, vooral de hele kleintjes.
Snel ruimden we onze kamer op en maakten we alles kindvriendelijk. We verheugden ons erop dat er iemand kwam waarmee we konden spelen en even alles konden vergeten.
De hele middag hebben we met Lano gespeeld, geknuffeld en gelachen. M'n moeder had bruine bonen met rijst gekookt, iets typisch Surinaams, en tot onze verbazing at Lano mee en vond hij het heerlijk. Daarna hebben we hem gedoucht, ingesmeerd met Zwitsal en aangekleed.
Het was een heel gezellige dag, we hadden het zo leuk met z'n drietjes. Ik voelde me ontspannen en warm, alsof alle stress even weg was. Ook voor mijn moeder was het fijn dat ze na lange tijd weer zo erg had genoten en gelachen. Bijzonder wat een kindje van 1 jaar met je kan doen!

Leyla

appartement met slaapkamer, keuken en badkamer. Mijn moeder sliep in de woonkamer. Ik had zelfs een eigen kamer met badkamer én wifi! Als je even alleen wilde zijn, dan kon dat. Daarna ga je naar de blauwe kant, waar je geen tussendeuren meer had. Met een telefoon kon je bellen naar de begeleiders aan de rode kant. In ´blauw´ zit je vooral te wachten tot je verder kan."
Maar Lizzy, die met haar baby in een noodopvang voor jonge alleenstaande ouders woont, ziet de muren op zich af komen en denkt niet dat ze het er nog maanden gaat uithouden. Nora zal vooral de alomtegenwoordige sigarettenlucht niet vergeten als ze terugdenkt aan de opvang. Ze kreeg daar hoofdpijn van.
Over de inrichting en het meubilair zijn jongeren het wel eens: dat is vaak ongezellig en verouderd. Door de praktische materialen – plastic matrassen, linoleum vloeren, stalen bedden – voelt de plek kil en hard aan.
"De gezamenlijke woonkamer had een druppelvorm. Er stond een kapotte tv en lag speelgoed van tien jaar oud", zo beschrijft Leyla de plek. "Onze eigen kamer was een vierkante ruimte met een eettafel, een radio en een tv. Er stonden metalen stapelbedden. De matrassen waren echt heel dun. De kleine keuken en badkamer hoefden we gelukkig niet te delen. En we hadden grote ramen met mooi uitzicht."
Thijs stoort zich vooral aan één specifiek meubelstuk: "Oude, versleten meubels die bijna uit elkaar vallen, een vieze matras en weinig gezelligheid: daaraan zie je dat je in een instelling zit. Maar het meest kenmerkend van alles is de instellingskast. Die kledingkast staat in bijna alle instellingen waar ik heb gewoond. Óveral kom je die kast weer tegen. Ook nu heb ik er weer een. Het is een geelwitte houten kast met planken erin. De deuren zijn altijd verrot en hij is veel te klein. Hij is zó lelijk; zelf zou je thuis nooit zoiets in je slaapkamer zetten."

Een belangrijke behoefte van jongeren in de opvang is rust. Ze hebben van alles meegemaakt, bevinden zich in een onduidelijke en chaotische periode in hun leven en hebben veel aan hun hoofd. Een eigen plekje om je terug te trekken is dan echt een vereiste. Bij Bram lukte dat en ook Dylan en Thijs hebben een eigen kamer. Lizzy deelt die van haar met haar drie maanden oude baby.
Toch lukt ontspannen niet altijd, zelfs niet in je eigen kamer. Soms komt dit doordat het lawaaiig en druk is. Nora hoorde altijd wel een moeder schreeuwen of een kind huilen en ook Jade hoorde gehuil of geruzie van anderen als ze in haar kamer was.
Een rustige plek is ook nodig voor privégesprekken of als je je moet concentreren op je huiswerk. Bram en zijn zus mochten in een kantoorruimte gaan zitten. De begeleider van Leyla zorgde ervoor dat er na acht uur geen kinderen meer in de woonkamer kwamen, zodat zij daar rustig huiswerk kon maken.
Een bijna net zo wezenlijke vereiste voor het dagelijkse functioneren van jongeren is de aanwezigheid van wifi. Contact met vrienden, ontspanning, iets opzoeken voor school: ze hebben er bijna altijd internet voor nodig. Op sommige opvanglocaties moeten de bewoners daarvoor zelf betalen, op andere ‘is het er gewoon’ en weer andere locaties moeten het zonder een draadloos netwerk stellen.

Regels

Leven met regels waar je niet zelf voor hebt gekozen is een van de zaken waar bewoners van opvanginstellingen mee te maken krijgen. Alle geïnterviewde jongeren zeggen wel iets over de regels die gelden in de opvang, bijvoorbeeld over tijdstippen van thuiskomen en naar je kamer gaan, schoonmaken, het gebruik van faciliteiten of het ontvangen van bezoek.
Zo vertelde Dylan dat elke maandagochtend wordt gecontroleerd of de kamers van hem en zijn moeder wel schoon zijn. Dylan vindt het een naar idee dat er mensen in hun appartement zijn terwijl hij er zelf niet bij is. Nora beklaagt zich erover dat er in de sportzaal of bij de gezamenlijke televisie altijd een volwassene bij moest zijn.

Op mijzelf

Het is december en ik ben in een kantoor. Ik kijk om me heen en ik onthoud alles: de zwarte computer, het witte toetsenbord met serienummer 0146278, de vanillegeurkaars op tafel.

Ik ben 17 en vandaag wordt er besloten of ik op mijzelf mag gaan wonen. Ik wil weten wat de voorwaarden zijn. Ik wil een moment voor mij, een plek voor mij alleen. Terwijl iedereen zijn woord doet, neem ik een slok van mijn rooibosthee. Er is een ambtenaar bij, een typische ambtenaar. Hij lijkt een beetje op Mr. Bean. Maar hij snapt het uiteindelijk wel, gelukkig.

Hoe gek ook misschien voor een jongen van 17, ik mag op mijzelf gaan wonen. Mijn opluchting is groot. Eindelijk kan mijn leven echt beginnen.

Jan-Willem

Thuis

De opvang zal nooit als thuis voelen want thuis heb je geen officiele regels en heb je geen begeleiders.
De opvang zal nooit als thuis voelen want thuis hoef ik geen woonkamer te delen met vijf andere gezinnen en thuis heb je niet een kale kleine kamer waardoor je je opgesloten voelt.
De opvang zal nooit als thuis voelen want thuis kan je zelf kiezen waar je heen wilt of welke film je wilt bekijken.
Waarom mochten we niet zelf de activiteiten kiezen, niet iets langer opblijven of iets langer buiten zijn? Waarom maakten de begeleiders nooit een uitzondering op de regel?
Misschien zou de opvang dan meer als thuis voelen.

Jade

De jongeren snappen dat er richtlijnen moeten zijn, maar vinden het fijn als ze daarover mogen meepraten en de reden erachter begrijpen. En soms moeten uitzonderingen mogelijk zijn. “Sommige regels waren echt te streng”, vindt Jade. “Ik was elf en mocht niet naar de tienerkamer, daar mocht je pas heen vanaf je twaalfde. Ik zat vaak alleen met mijn moeder in onze unit. Daar was het niet echt gezellig, met tafels en kasten van staal. Er was geen tv en ook geen wifi.”

Elke opvangorganisatie heeft zijn eigen regels voor de leeftijd waarop jongeren nog mogen meekomen met hun ouders. Daarbij is er vaak onderscheid tussen jongens en meisjes. In de vrouwenopvang waar Bram verbleef met zijn moeder en zus, waren jongens ouder dan achttien jaar niet welkom. Hij prijst zichzelf gelukkig dat hij zestien was toen hij in de opvang kwam. Maar wat als je achttien bent, vraagt hij zich af. Dan heb je zo veel meegemaakt en word je ook nog eens gescheiden van je moeder.
Thijs, die leert zelfstandig te wonen, heeft behalve met de maatschappelijke opvang ook veel te maken met jeugdzorg. Vanwege zijn verlengde jeugdzorgindicatie krijgt hij nog begeleiding en mag hij op kamertraining blijven wonen terwijl hij al negentien is. Dat is niet standaard en daar is hij zich maar al te bewust van: “Ik ben goedkoper als ik in de Wmo zou zitten. Bovendien moeten wij met achttien jaar al helemaal zelfstandig zijn, terwijl een ‘normale’ jongere vaak pas met 22 of 23 jaar uit huis gaat. Van ons wordt meer verwacht dan van jongeren die een normale jeugd hebben gehad. Dat vind ik raar en niet eerlijk.”

Gezien worden

Als niet elk kind apart een intake krijgt, hoe ken je dan zijn of haar verhaal? Hoe weet je wat hij of zij nodig heeft aan voorzieningen en zorg?

In de opvang beland je niet zomaar. Vooral voor de jongere mensen is het een ingrijpende gebeurtenis. Sommigen in dit boek zijn getraumatiseerd vanwege hun verleden; anderen zijn boos, verdrietig of in de war. En dan gaat het 'gewone' leven – school, huiswerk, vrienden – ook nog door.

Het is niet gek dat jongeren hulp nodig hebben tijdens hun verblijf in de opvang (en daarna). Maar of ze dit krijgen is lang niet overal een zekerheid. Begeleiding begint al op dag één. Zo moesten Jade en haar broertje op de avond van hun aankomst bij de vrouwenopvang op de gang wachten terwijl hun moeder een intakegesprek had. Niemand kwam bij hen zitten.
Als niet elk kind apart een intake krijgt, hoe ken je dan zijn of haar verhaal? Hoe weet je wat er in het hoofd van die jongen of dat meisje speelt? Hoe weet je wat hij of zij nodig heeft aan voorzieningen en zorg? Hoe maak je samen keuzes over de verdere begeleiding en het toekomstplan van de jongere? En dat is nou juist wat zij graag willen: gezien en gehoord worden, meedenken en -beslissen over wat zij nodig hebben aan begeleiding. Voor iedere jongere een eigen begeleider is dus het minimum, wat de geïnterviewden betreft.
Bram heeft goede ervaringen met de begeleiders van zijn opvang: "Ik heb veel aan de begeleiding gehad. We hebben nog steeds contact met de begeleidsters. Ze kwamen zelfs bij ons langs toen mijn zus en ik waren geslaagd. Dat vond ik heel zorgzaam."

Zijn ervaring is helaas een uitzondering. Zo vertelt Jade dat ze niemand had om mee te praten: "In de opvang praatte ik niet over onze thuissituatie. Ik begreep niet goed wat ik had meegemaakt, ik was een kind, voor mij was het normaal.
Er werd nooit gevraagd hoe ik me voelde. Eén keer in die anderhalf jaar vroeg een hulpverlener hoe het nu op school ging. Meer niet." Jade had heel graag een hulpverlener gehad die er voor de kinderen in haar gezin was. "Er werkten daar aardige mensen, met wie je een spelletje speelde en kon lachen. Maar echt praten over waar ik vandaan kwam, dat

Goed of fout

Verdrietig kijk ik naar een meisje dat midden in de gemeenschappelijke woonkamer zit. Haar moeder schreeuwt naar haar en scheldt het huilende kind uit. Hoort dit wel? Kan dit wel? Ik zie niemand reageren; ze kijken allemaal alsof het een film is. Ik stap in en help het kind overeind, maar de moeder duwt mij op de grond en scheldt mij uit. Ze ruikt naar sigaretten en drank. Ik schrik en blijf bang op de grond zitten. Hoort dit wel? Het enige dat ik nu nodig heb is steun van mijn moeder of een begeleider. Maar het blijft stil, niemand komt in actie. Wel hoor ik andere moeders over mij roddelen. Een meisje komt naar me toe en scheldt mij uit. Ja, dit gebeurt echt. Het enige dat ik wilde doen is het kind helpen en het overeind zetten, is dat zo fout? Zeg me eens, hoorde ik dat te doen? Deed ik het goed?

Nora

Honderd

Doordat de instelling niet genoeg geld krijgt zijn er zo veel wisselingen. Mensen die ontslagen worden, groepen die zijn gesloten. Ik heb hierdoor ruim honderd hulpverleners gehad. En ook dat is niet abnormaal.

En ik kan je vertellen dat het zo veel pijn kan doen om alles achter je te laten en alweer opnieuw te beginnen. Ik ben er moedeloos van geworden. Toch moet je wel je vorige thuis los laten want anders kunnen de volgende hulpverleners je ook niet goed helpen.

Thijs

gebeurde niet. Als ik in de opvang al echt met iemand had kunnen praten, was ik daarna niet zo hard in een zwart gat gevallen. Dan had ik al eerder geleerd uit wat voor situatie ik kwam. Nu kwam het zo plotseling op me af, dat was een enorme klap."

Aandacht

Dat jongeren aandacht en zorg nodig hebben, blijkt wel uit hoezeer ze kleine gebaren van begeleiders onthouden. Zo weet Jade nog goed dat er een begeleider was die om de week warme chocomelk voor de kinderen haalde uit de automaat voor het personeel. Dylan mist de begeleider die elke avond even langskwam bij hem en zijn moeder en een spelletje met hem speelde op de telefoon.
Verloop van personeel: het komt veel voor en voor de jongeren is het heel vervelend. Wéér een nieuw gezicht om aan te wennen, weer een hulpverlener aan wie je je verhaal moet vertellen, weer iemand die je moet leren vertrouwen.
"Ik heb ruim honderd hulpverleners gehad en heb met bijna net zo veel jongeren samengewoond", vertelt Thijs. "Het is heel vervelend om elke keer te moeten verhuizen en nieuwe mensen te leren vertrouwen. Aan de groepsleiding vertel ik mijn verhaal al niet eens meer. Alleen aan mijn mentor vertel ik alles nog."
Een goede begeleider, zo blijkt uit de verhalen, heeft écht aandacht en luistert goed naar de jongere, vraagt wat hij of zij wil en hoe hij of zij zich voelt, is behulpzaam wanneer het nodig is en doet iets met de suggesties. Maar soms zijn begeleiders er op de verkeerde momenten of doen of zeggen ze de verkeerde dingen – hoe goed bedoeld ook.
"Als we samen aan een tafel zaten te eten kwam er vaak een begeleider bij ons zitten, die dan ineens inbrak in een familie-moment. Dat voelde als indringen", weet Jade nog. "Dan kwam er weer iemand zeggen dat ons eten zo lekker rook en dat ze dat niet kenden. Op zich goed bedoeld, maar ik wilde even alleen zijn met mijn familie.

Dat was je al zelden in de opvang. Ik durfde niet te zeggen dat ik dat niet fijn vond en mijn moeder ook niet. We waren daar te gast, zo voelden we dat.”

Betrokken

Jongeren ervaren de opvang vaak als eenzaam, benauwend en saai. Er zijn maar weinig leeftijdsgenoten en er wordt weinig voor ze georganiseerd. Ook de ontspanningsfaciliteiten zijn vaak niet geschikt voor tieners: er zijn vaak wel speelkamers, zandbakken en tekenfilms, maar geen voetbalveldjes, spelcomputers of Netflix. Jongeren vinden het fijn als ze meer kunnen sporten bij de opvang of in de omgeving. Of dat ze andere creatieve of culturele hobby’s zouden kunnen uitoefenen.
Bram vertelt: “Voor ons waren er vrij weinig voorzieningen, voor de kleinere kinderen was er een speelkamer. Toch was er meestal wel iets te doen. Er werd soms een filmavond georganiseerd en we zijn een middag naar het strand geweest, wat heel dichtbij was. Verjaardagen werden gevierd en af en toe was er zomaar een feestje. Ook met Nieuwjaar was het heel gezellig. Ik verveelde me nauwelijks. Ik had internet en was voor de rest druk met school.”
Veel jonge bewoners willen graag meedenken over activiteiten die de opvang voor hen organiseert. Soms doen begeleiders uit eigen initiatief iets met de jongeren, omdat ze zien dat er weinig voor ze is. Dat waarderen zij erg. Níet worden betrokken bij het bedenken van activiteiten kan hard aankomen. Zo herinnert Jade zich: “Er werd weinig voor de oudere kinderen georganiseerd. En als er iets werd georganiseerd mochten we daar meestal niet over meedenken, terwijl wij het toch leuk moesten vinden. Ik weet nog dat we Madagascar te zien kregen, dat was in onze ogen een kinderfilm. Het lijkt mij makkelijk om jongeren daar wat meer inspraak in te geven, dat had ervoor gezorgd dat ik me daar meer gewaardeerd had gevoeld.”

De Baas

Kan het zijn dat ik de enige hier ben die helpt en doet wat de begeleider zegt? Waarom moet ik dingen schoonmaken die ik niet heb vies gemaakt? Moet ik deze opdrachten doen alleen om bij de opvang te horen? Ik ben de baas over mezelf en ik laat de begeleider niet over me heen lopen. Ik hoef niks te doen om hier te mogen zijn, vertel ik mezelf. Ik heb mezelf om bij te horen. De begeleider is streng voor mij, maar ik ben haar hondje niet. Ik ben trots op mezelf omdat ik verlost ben van De Baas.

Nora

Een nieuw hoofdstuk

Op de middelbare school wilde ze eigenlijk niet vertellen dat ze in een opvang had gewoond. Maar soms had ze huilbuien.

Een van de dingen die de jongeren in dit boek met elkaar gemeen hebben, is dat ze door verhuizingen vaak zijn gewisseld van school. Een uitzondering is Lizzy, die ondanks een turbulente thuissituatie naar dezelfde basisschool bleef gaan; daar werd ze vanaf verschillende adressen in haar woonplaats met een busje heen gebracht.

Sommige jongeren moesten een schooljaar overdoen, omdat ze periodes school hadden gemist of niet veel gedaan kregen vanwege de situatie thuis. Als gevolg hiervan zijn ze vrienden uit het oog verloren, waardoor ze er in moeilijke tijden nog meer alleen voor stonden. Anderen vonden het niet erg om naar een nieuwe school te gaan, nieuwe vrienden te maken en een nieuw 'hoofdstuk' in hun leven te beginnen.
"Ik heb op zeven scholen gezeten", vertelt Nora. "Vroeger ben ik een paar keer van school gewisseld vanwege een verhuizing, een school die niet beviel en eentje die ging fuseren. Toen mijn ouders uit elkaar gingen en wij in de opvang kwamen, zat ik in groep 7, het belangrijkste jaar van de basisschool. Ik heb daardoor veel gemist."
Ook op de crisisopvang kreeg Nora les. "Die mevrouw gaf niet echt schoollessen, maar ze gaf bijvoorbeeld een paar sommen die je moest doen. Daarna koos zij een school voor ons, maar dat vond ik geen fijne school. Dus ben ik na groep 7 weer gewisseld van school".
"In groep 8 heb ik een spreekbeurt gehouden over dat ik vroeger werd mishandeld en dat mijn ouders zijn gescheiden", vervolgt Nora. "Ik bleef heel sterk, ik wilde laten zien dat ik ben doorgegaan met mijn leven. Volgend jaar ga ik mavo-havo doen, dus dan ga ik weer naar een nieuwe school. Ik hoop heel erg dat ik daar kan blijven. Want acht scholen is eigenlijk te veel."

Voor een aantal jongeren geldt dat zij in de opvang een periode lang geen contact mogen hebben met de buitenwereld, vanwege hun veiligheid. In die periode wordt er vaak wel iets van onderwijs aangeboden, maar dit sluit niet altijd aan op waar de jongere op dat moment zelf mee bezig was op school.

Jaar overdoen

Toen we in de opvang kwamen, zaten we eerst in de crisisafdeling. Daar mag je niet naar buiten dus konden we ook niet naar school. Gelukkig was er wel een klaslokaal waar een juffrouw ongeveer drie dagen in de week een paar uurtjes lesgaf. Dat vond ik heel fijn want dan kon ik me even op iets anders concentreren. Later mocht ik naar een gewone basisschool, waar ik gelukkig veel vrienden maakte. Pas veel later merkte ik de impact van het verblijf in de opvang. Mijn zus die toentertijd op de middelbare school zat, had veel lesstof gemist waardoor het voor haar heel zwaar was om door te gaan op het vwo. Ik hoor ook van veel andere jongeren dat het voor hen lastig is op school omdat ze al zoveel meegemaakt hebben. Het is dan moeilijk om je te concentreren. Soms is het te zwaar en moeten ze een jaar overdoen, waardoor ze minder motivatie hebben om hun best te doen op school.

Jade

Dankbaar

Als ik terugkijk naar de tijd in de opvang, dan denk ik aan een fijne maar ook lastige periode in mijn leven. Alles was geheim, ik kon niet vertellen waar ik woonde, moest altijd de omgeving in de gaten houden, kende niemand en ging naar een nieuwe school. Dit was best zwaar. Aan de andere kant ben ik ook erg blij dat ik in de opvang terechtkon. We werden er goed geholpen. Ik weet niet wat er was gebeurd als we hier niet terecht hadden gekund. Ze hebben ons af en toe echt dat duwtje in de rug gegeven. Hier ben ik ze erg dankbaar voor. De andere mensen in de opvang waren erg vriendelijk en open, waardoor het altijd gezellig was. Dat ga ik nu wel missen.

Bram

In die tijd is het van belang dat ze in de opvang verder kunnen gaan met de lesstof, maar dan moet de opvang wel weten welke methoden en onderwerpen op school aan bod komen. Op de opvang waar Jade woonde, was er voor kinderen een paar uur school per dag. “Er was een echt klaslokaal. Ik had bijvoorbeeld moeite met rekenen, daar kreeg ik les in breuken. Net voor de voorbereidende Cito-toets in groep 7 ging ik weg en kwam ik in de opvang. Ongeveer een half jaar later stroomde ik op een andere school weer in, in groep 8.” Over die periode zegt ze: “Voor mij en mijn broertje was het niet moeilijk weer aansluiting te vinden op school, maar voor mijn zus wel. Ze moest wisselen van middelbare school en voor haar was de overgang zwaar. Zij is van vwo terug naar havo gegaan en doet nu een mbo-opleiding.”

Contact met school

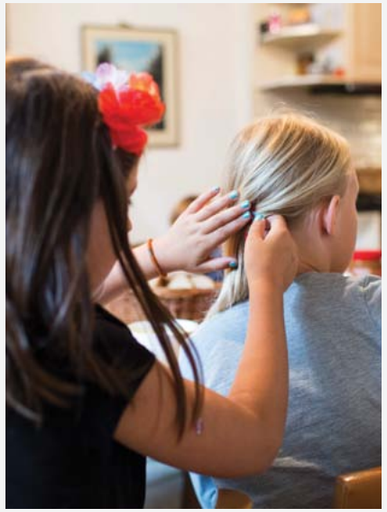
Of en in hoeverre een school op de hoogte is van de situatie van een leerling die in de opvang verblijft, is steeds weer anders. De meeste jongeren – maar dit verschilt per jongere en per moment – vinden het prettig als de school hun achtergrond kent en dat docenten er begrip voor hebben als ze een schooldag moeten missen, zich niet kunnen concentreren, minder goede cijfers halen of ander gedrag dan ‘normaal’ vertonen. Niet altijd uit zich dat op de manier zoals je zou verwachten, blijkt uit Jades verhaal: op school zocht zij aandacht en was ze heel druk, maar thuis was ze stil en in zichzelf gekeerd.
Sommige jongeren vertellen dat ze het missen dat docenten soms uitzonderingen kunnen maken voor een leerling die in de opvang woont in plaats van vast te houden aan de eigen regels. Zaken als te laat komen, het huiswerk niet af hebben, de juiste boeken niet mee hebben of veel afgeleid zijn kunnen een andere oorzaak hebben dan je in eerste instantie zou denken. Zo komt Dylan vaak te laat op school omdat hij pas gaat fietsen als alle kinderen uit de flat tegenover de opvang vertrokken zijn, uit angst dat ze erachter komen waar hij verblijft. En huiswerk maken kan lastig zijn in de opvang. Het is er druk, jongeren

hebben vaak geen bureau waar ze rustig aan kunnen zitten en soms hebben ze ook geen internet.
Nora wilde op de middelbare school eigenlijk niet vertellen dat ze in een opvang had gewoond, want dat was al een jaar geleden. Maar soms had ze huilbuien. “Een keer was ik ’s ochtends bij de psycholoog geweest. Op school tijdens de rekenles had ik dat gesprek nog in mijn hoofd en dacht ik aan mijn verleden. Ik werd emotioneel en liep met rode ogen naar de leraar. Terwijl ik naar de grond keek, vroeg ik hem of ik naar de wc mocht. Daar heb ik gehuild. Aan het einde van de les vroeg de leraar mij om even te blijven. ‘Gaat het wel goed?’, vroeg hij. Toen moest ik wel een kleine samenvatting geven van wat ik vroeger heb meegemaakt. Maar ik heb hem ook gezegd dat ik in de klas net zo behandeld wil worden als anderen. Ik hou er niet van als de leraar me extra aandacht geeft alsof ik zielig ben. Dan moet ik alleen maar meer aan vroeger denken. Ik los het liever zelf op.”
Jade zou het fijn vinden als er vanuit de opvang meer contact is met scholen. “Als docenten zeggen waar ze mee bezig zijn, kan de opvang daar ook op focussen. En als iemand van de opvang aan school uitlegt wat er met een leerling is gebeurd, weten leraren wat er speelt, bijvoorbeeld als een leerling soms heel moe is of slecht meekomt. Mijn moeder kon dat niet goed overbrengen, ze was ook met zichzelf bezig.”
Maar zelfs al is de school op de hoogte, dan nog gaat het niet altijd goed: “Mijn school heeft me na het mavo-examen niet de kans gegeven om de havo te doen, omdat ik twee modules miste. Maar mijn vader was net voor de examens overleden en dat wisten ze”, vertelt Bram. “De vertrouwenspersoon kwam voor mij op, maar werd door mensen hogerop tegengehouden. Wel gaf ze mij nog wat tips over hoe ik met school kon onderhandelen om toch de havo te mogen doen, maar daarbij mocht ik haar naam niet noemen. Ik vond het onprofessioneel en teleurstellend hoe die school met haar en met mij omging. Het leek alsof ze wilden voorkomen dat ik naar de havo zou gaan. Inmiddels ben ik aangenomen op een andere school waar ik de havo ga doen.”

Niet elke jongere heeft op school een vertrouwenspersoon of docent bij wie hij of zij met problemen of vragen terecht kon. Je moet iemand vertrouwen, een klik hebben en je op je gemak voelen bij iemand. Dat hoeft niet altijd de ‘officiële’ vertrouwenspersoon van school te zijn. Zo kan Dylan bij de lerares geschiedenis terecht met problemen. Sommige jongeren hadden het fijn gevonden om bij iemand van school hun verhaal te doen, anderen hadden daar geen behoefte aan omdat ze al op de opvang met iemand konden praten. Bram: “Aan persoonlijke begeleiding had ik geen behoefte op mijn oude school. Ook omdat je het beu wordt om altijd maar je hele verhaal te moeten vertellen. Ik had meer aan de begeleider van de opvang.”

Pesten

Een aantal jongeren werd gepest op school. Zo vertelt Thijs dat hij zijn hele schooltijd is gepest, uitgescholden en in elkaar geslagen. Ook Lizzy, Dylan en Nora werden een periode gepest. Pesten kan een eenzaam en onveilig gevoel geven. Dit komt bovenop de problemen thuis en op de opvang. Sommige jongeren hadden een negatief zelfbeeld, waren somber of zelfs depressief.
Ouders zijn door hun eigen problemen vaak niet in staat om signalen te herkennen of hier iets aan te doen.



Ze geven om me

Vriendinnen heb ik nooit verteld dat ik in een vrouwenopvang woonde. Ik zei altijd: ik woon in een tijdelijke flat.

ADVENTURE
86

Kinderen en jongeren die in de opvang wonen, hebben vaak plotseling afscheid moeten nemen van vrienden. Soms komt een afscheid er niet eens van. Jade vertelt dat ze vlak voor haar vertrek naar de opvang nog snel een foto maakte van haar vriendinnen. Ze wist dat ze herinneringen moest verzamelen, maar ze kon de andere meiden niet vertellen dat ze hen niet meer zou terugzien.
Is de opvang ver weg of is de situatie onveilig, dan moet er ook een andere school worden gezocht. Dan wordt werkelijk álles anders. Dat ervoer Thijs toen hij tijdelijk op vijftig kilometer afstand van zijn woonplaats in een crisisopvang verbleef. “Op een ochtend kwam de groepsleiding mij wakker maken met de mededeling dat mijn moeder eraan kwam. Ik dacht: hoe kan dat, zij is gisteren nog geweest en ze komt maar één keer per week. Even later stond ze onderaan de trap, samen met een goede vriendin van mij. We vlogen elkaar in de armen. Ik had in die tijd nauwelijks vrienden en was heel blij om haar te zien. We hebben die dag samen geschilderd, gebasketbald en gewoon gechilld zoals je dat met vrienden doet. Het was een heel fijne dag.”

Een veelgehoord gevoel dat komt kijken bij wonen in een tijdelijke opvang, is schaamte. Vooral Dylan schaamt zich erg voor zijn situatie. Zijn vrienden weten niet dat hij in een opvang woont. Toen ze hem er een keer zagen, verzon Dylan de smoes dat zijn moeder er werkt. Maar ook Leyla schaamde zich: “Vriendinnen heb ik nooit verteld dat ik in een vrouwenopvang woonde. Ik zei altijd: ik woon in een tijdelijke flat. Dat vond ik best wel moeilijk. Ik had het altijd goed thuis, dus ik wilde niet zeggen dat het even minder ging. Ik wilde me sterk houden. En als er iets was, ging ik naar mijn moeder.”
Schaamte zorgt ervoor dat jongeren zich geïsoleerd en eenzaam voelen, ook al hebben ze hun ‘oude’ vrienden nog steeds om zich heen. Vaak willen ze geen vrienden uitnodigen bij de opvang en soms kan het ook niet, bijvoorbeeld omdat er geen bezoek mag komen of omdat de locatie geheim is.
“Op school moest ik eerst geheimhouden wat er aan de hand was. Mijn vrienden van vroeger wisten van niets”, vertelt

Thuiskomen

Ik ben tevreden waar ik nu woon

Ik ben tevreden in mijn nieuwe huis

Hier kunnen vrienden langskomen

In de opvang waren geen kinderen om mee te spelen

In de opvang moest ik altijd op tijd komen

Thuis kan ik thuiskomen wanneer ik wil

Ik ben nu tevreden en blij

Dylan

Knuffels

Het leven in de opvang is vaak best kil. Wij krijgen geen knuffels van de begeleiders, ook al zijn dat vaak wel belangrijke mensen voor jongeren. Door 'professionaliteit' van de medewerkers is dat heel ingewikkeld. En ook jongeren onderling die elkaar een knuffel geven of tegen elkaar aan liggen op de bank is echt not done.

Thijs

Bram. "Ik ben in 3 mavo blijven zitten en was al veel vrienden kwijtgeraakt op het moment dat de problemen thuis begonnen. Alleen één vriendin heb ik alles verteld omdat zij ook in een moeilijke situatie zit, dus wij kunnen goed met elkaar praten. In mijn nieuwe woonplaats heb ik aan een paar nieuwe vrienden die ik echt vertrouw verteld wat er aan de hand was en dat ik in een vrouwenopvang woonde. Aan anderen heb ik het niet verteld. Ik schaamde me er niet echt voor, maar ik moest de locatie geheim houden."

Elkaar begrijpen

Vriendschappen kunnen plotseling ophouden of langzaam verwateren als jongeren in een opvanghuis gaan wonen. Daarom is het fijn als er op de opvang leeftijdsgenoten zijn. Zo gaat Lizzy nog steeds om met een meisje dat ze als kind heeft leren kennen toen ze met haar vader in de gezinsopvang woonde.
Of je het nu wel of niet met je eigen vrienden over je thuissituatie hebt, jongeren hebben vaak ook behoefte om te praten met leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt. De herkenning zorgt ervoor dat je elkaar goed begrijpt, is hun ervaring. Jammer genoeg zijn er vaak weinig tieners in een opvanghuis en wonen de jongeren vaak tussen de kleine kinderen – die ze soms lastig en druk vinden, maar die af en toe ook afleiding kunnen bieden.
Thijs: "Met mijn oude vrienden heb ik geen contact meer. Ik had geen ruimte in mijn hoofd om vriendschappen te onderhouden. Contact maken met andere jongeren gaat me goed af, maar vriendschappen onderhouden kost me heel veel moeite. Via een jongerenraad heb ik veel leuke jongeren ontmoet. Die wonen door het hele land. Soms hebben we een activiteit en komen we bij elkaar. Daar verheug ik me elke keer weer op."
Nora heeft in haar nieuwe klas op het vmbo nog maar weinig van zichzelf laten zien. "Wel heb ik twee vriendinnen die achter me staan, ik ken ze nog van groep 8. Zij weten dat ik aardig, eerlijk en goed te vertrouwen ben. Ze geven om me, ook als

ik boos of verdrietig ben. Zoals die keer dat ik huilend de klas in kwam omdat iemand uit een andere klas mij baviaan had genoemd."
Bram is blij met zijn situatie. "Hier in mijn nieuwe woonplaats heb ik veel betere vrienden gemaakt. Ik denk omdat de mensen in een grotere stad wat toleranter zijn. Ik vind het hier een stuk leuker. Waar ik voorheen woonde, heb je niet eens een treinstation. Er zijn hier ook meer winkels. Ik denk dat het contact met mijn nieuwe vrienden wel blijft, ook al ga ik straks naar een andere school."

Hartjesmantel

Kijkend naar de maan en verlangend naar
antwoord van de sterren

Konden glazen maar heel vallen terwijl ze
waren gebroken in scherven

Konden papieren maar weer glad gevouwen
worden wanneer ze kreukels hadden

Konden mensen maar dingen goed doen terwijl
ze fouten maakten

Konden hartjes maar vrolijker kloppen terwijl ze
geen of maar een warme mantel hadden

Konden wij maar zorgen voor meer mantels
om het hartje te laten groeien tot een groot
warm hart

Mo Paco

Buiten zijn

Hoe vanzelfsprekend is het voor kinderen en jongeren om gewoon naar buiten te kunnen om te spelen, te hangen of tegen een bal aan te trappen?

Hoe vanzelfsprekend is het voor kinderen en jongeren om gewoon naar buiten te kunnen om te spelen, te hangen of tegen een bal aan te trappen? Voor diegenen die in de opvang wonen helaas niet altijd, zo blijkt uit de verhalen in dit boek. Bijvoorbeeld omdat er geen tuin is of dat ze er alleen mogen komen met een volwassene. Maar ouders zijn vaak te moe of gestrest om mee te gaan en begeleiders hebben niet altijd tijd. Bovendien willen jongeren soms juist even alleen of onder elkaar zijn.
Het gebeurt ook dat er wel een buiten is, maar dat daar niet de juiste faciliteiten zijn. Dan zijn er bijvoorbeeld alleen een zandbak en een glijbaan – fijn voor kleine kinderen, maar jongeren kunnen er niet veel mee.
Sport en bewegen zijn geliefde bezigheden. Zo ontdekte Dylan, die in Frankrijk opgroeide, in Nederland een nieuwe hobby. In de tijd dat hij op verschillende plekken woonde, bleef hij naar dezelfde basisschool gaan. Daardoor moest hij soms wel 45 minuten fietsen. Dat vond hij niet erg: hij had ontdekt dat hij fietsen heel leuk vindt. Helaas zit Dylan in de opvang veel binnen met de gordijnen dicht zodat buurtkinderen hem niet zien.
En Thijs vertelt: “Bij een van de huizen waar ik heb gewoond, was een basketbalveld. Ik basketbalde toen veel, het was een goede afleiding. Nu ik ergens anders woon, basketbal ik bijna nooit meer.”

Tuin

Leyla vertelt dat ze zag dat de vrouwen in haar opvang veel binnen zaten, terwijl het heel mooi weer was. Daardoor speelden kinderen vaak op de lange gang in plaats van in het park achter de flat.
De opvang waar Bram woonde had een terras met een hoge schutting er omheen. “Je kon er gezellig zitten, vooral in de zomer zaten er veel mensen tot diep in de nacht te kletsen. Ik kan me herinneren dat iemand er tomatenplanten had neergezet en iedereen die plukte. Ik was daar best veel. Jammer genoeg werd het herfst en was het te koud om hele avonden buiten te zitten.”
Toch ervaren jongeren soms ook belemmeringen om te genieten van het buiten zijn: “De opvang heeft geen eigen tuin, maar ligt in een openbaar stuk groen. Ik schaam me ervoor dat ik daar woon

Lawaai

Studeren was lastig in de opvang. Er was weinig plek om te studeren want altijd renden er kinderen rond. De hulpverleners probeerden wel oplossingen te vinden. Zo regelden zij een bureau of een lege ruimte waarin ik geen last had van al het lawaai. Daar ben ik de hulpverleners van de opvang dankbaar voor.

Bram

Kind

Het liefst was ik buiten in de natuur. Klimmen in bomen, verstoppertje spelen in het bos, kastanjes zoeken in de herfst. Ik was altijd blij als ik buiten was. Maar toen ik in de opvang kwam, kon ik niet meer zo veel naar buiten. Dat vond ik erg jammer. Want als ik buiten in de natuur ben dan kan ik alles achter me laten en me gewoon een kind voelen.

Jade

en ik wil er niet gezien worden door vrienden uit de buurt", zegt Dylan. "Met Pasen hadden de begeleiders buiten eieren verstopt. Maar ik en nog een paar andere kinderen hebben niet meegedaan met zoeken. Iedereen kan daar komen en ons zien."

Dieren

Het is bekend dat natuur en contact met dieren stressverlagend werkt. Kinderen en jongeren vinden het vaak heerlijk om in een tuin of park te spelen. Bram, die opgroeide tussen het groen en de dieren, kijkt daar positief op terug: hij speelde veel buiten in de grote tuin en hij hielp zijn ouders met het verzorgen van de dieren in het dierenpension aan huis. "Nu wonen we in een veel kleiner rijtjeshuis in een woonwijk. Ik had gedacht dat ik de ruimte en het groen om me heen zou missen, maar dat valt heel erg mee. Het is maar net wat je er zelf van maakt."

Kinderen en dieren: dat is vaak een goed team. Maar wat als je afscheid moet nemen van je huisdier omdat je naar de opvang gaat? Voor kinderen is dat vaak ingrijpend Ze vinden het fijn om te weten dat er een goede plek voor hun dier wordt gezocht en dat ze hierover op de hoogte worden gehouden.
Lizzy was zes toen haar moeder de huur niet meer kon betalen en het gezin uit huis werd gezet. Het ergst vond ze dat haar hond weg moest, vertelt ze. De labrador was haar maatje.
Ook Bram had een hond, Max, die hij vanwege de verhuizing zelfs moest laten inslapen. Bram kon nog een laatste keer met de hond in de tuin spelen voordat de dierenarts Max een spuitje gaf.
Steeds vaker worden dieren ingezet als 'middel' in psychologische hulptrajecten. Maar ook zonder een therapeutische setting blijkt alleen al de aanwezigheid van een dier een positieve uitwerking te kunnen hebben op kinderen en jongeren, zo wijst de praktijk uit.
Hoe kan het dat dieren zo'n rustgevende werking hebben? Dieren hebben geen oordeel. Ze accepteren je om wie je bent. Ze kunnen kinderen helpen om hun grenzen aan te geven, te ontspannen, sociale contacten te leggen en daarmee om meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld te krijgen. En soms kan gewoon een beetje afleiding en vrolijkheid al wonderen doen.

Blij zijn

Met mijn moeder zal ik zijn, op het strand heel stil en fijn

Praten over toekomst, wat zal ik zijn

Mij wordt de vraag vaak gesteld, wat wil ik worden wat zal ik zijn

Ik kijk naar boven en kijk goed in de wolken, wat zie ik als ik er naar staar

Ik vraag aan mijn moeder wat zou jij willen worden als al dit niet gebeurd zou zijn

Mijn moeder staart. Is dat een goed teken? Zou ze blij zijn of verdrietig, wat zou het zijn?

Die vraag in mijn hoofd

Ik weet niet of ik zelf blij ben, ik voel me blij maar te serieus

Nora

Toxische stress

Participatie voor kinderen in de opvang

Nawoord

Toxische stress

Kinderen in de opvang hebben gemiddeld al zeven ingrijpende levenservaringen meegemaakt en zijn gemiddeld aan elf risicofactoren van kindermishandeling en huiselijk geweld blootgesteld[1]. Allemaal ervaringen die langdurig stress veroorzaken en de gezondheid en het welzijn van kinderen ernstig kunnen beschadigen. Direct, maar ook in hun latere leven. Bovendien hebben ouders veel aan het hoofd en zijn zij niet altijd in staat hun kind(eren) goed te begeleiden.

Wist u dit over kinderen in de opvang?

- Jaarlijks komen zo'n 7.000 tot 8.000 kinderen (0 t/m 17 jaar) met één of beide ouders terecht in de vrouwenopvang of de maatschappelijke opvang.
- Het aantal jongens en meisjes in de opvang is nagenoeg gelijk. De gemiddelde leeftijd van de kinderen is 8 jaar.
- Gezinnen met kinderen verblijven gemiddeld twee tot drie maanden in de crisisopvang.
- Daarna verblijven zij gemiddeld negen maanden in een opvanglocatie voor beschermd of begeleid wonen (tijdelijke opvang).

Stress

Iedereen voelt weleens stress en dat is maar goed ook. Er gaat als het ware een alarmbel af in onze hersenen. Daardoor kunnen we snel reageren op een gevaarlijke situatie. Binnen enkele milliseconden kunnen we het gevaar inschatten en reageren: vechten, vluchten of bevriezen. Zodra het gevaar geweken is, neemt de stress af en ontspannen we. Als kinderen al jong leren omgaan met kleine stressvolle situaties, zijn zij in de toekomst beter opgewassen tegen moeilijke situaties. Chronische stress is echter zeer schadelijk, vooral voor kinderen die nog volop in ontwikkeling zijn. Zeker als er geen bescherming van een betrouwbare volwassene tegenover staat, kan langdurige spanning het stresssysteem van kinderen ernstig ontregelen.

Emotionele en lichamelijke gevolgen van toxische stress

Verbindingen in de hersenen ontstaan door herhaalde ervaringen. Dat geldt ook voor de reactie op gevaar; die wordt als het ware geprogrammeerd in het brein. In een potentieel gevaarlijke situatie reageert het kind dus steeds hetzelfde, zelfs als hij al lang volwassen is. Als ouders of verzorgers telkens negatief reageren op een kind, versterkt dat de verbindingen die het kind gebruikt om zich te handhaven in deze negatieve omstandigheden. Bovendien ontwikkelen de hersenverbindingen die het kind in staat stellen te reageren op koestering en vriendelijkheid, zich onvoldoende. De hersenen van dit kind zijn dus niet 'afgesteld' op een liefdevolle bejegening. De alarmbel gaat constant af, omdat situaties blijvend als gevaarlijk worden ingeschat. Deze kinderen ontspannen zich zelden helemaal en reageren ook op niet-bedreigende prikkels, zoals een onverwacht geluid of een liefdevolle aanraking, met vechten, vluchten of bevriezen.
Ook het geheugen speelt een rol: de stressvolle ervaring is als geheel opgeslagen in het geheugen, maar ook alle aspecten die aan die ervaring gekoppeld zijn, zoals geur. Een bepaalde geur kan dus de herinneringen aan het gevaar activeren en dezelfde angstreactie oproepen als de ervaring zelf deed.

Als een kind op heel jonge leeftijd beschadigd raakt, worden dieperliggende delen in het brein aangedaan, wat de kans vergroot dat basale functies aangetast raken. Afhankelijk van welk hersendeel minder goed ontwikkeld is, hebben kinderen met een onveilige jeugd vaak achterstanden in de motorische of emotionele ontwikkeling. Ze hebben vaak moeite hun dagelijkse emoties te begrijpen, te beheersen en te uiten. Kinderen kunnen emotionele uitbarstingen vertonen, zoals huilbuien, woede-uitbarstingen of extreme schrikreacties. Sommige kinderen proberen lastige gedachten en gevoelens

Problematiek van kinderen in de opvang:

- 100% van de kinderen heeft geen (eigen) huis meer/is dakloos
- 77% heeft ouders met financiële problemen (schulden/huisuitzettingen/armoede)
- 53% kampt met een zeer lage zelfwaardering
- 49% heeft ernstige gedragsproblemen (waarbij professioneel ingrijpen nodig is)
- 44% heeft weinig of geen vrienden
- 40% lijdt aan depressiviteit
- 31% heeft last van posttraumatische stressstoornis klachten (in klinisch spectrum)
- 28% lijdt aan een angststoornis
- 25% wordt gepest of buitengesloten door leeftijdsgenoten
- 21% heeft problemen met de lichamelijke gezondheid
- 14% heeft een vorm van hyperactiviteit of een aandachtsstoornis (o.a. ADHD)
- 11% heeft een lichamelijke of verstandelijke beperking
- Bij 11% van de kinderen is een vorm van kindermishandeling vastgesteld

zoveel mogelijk te blokkeren en lijken juist afstandelijk en onbereikbaar. Daarnaast kunnen kinderen ook op andere gebieden klachten krijgen, bijvoorbeeld hoofdpijn of buikpijn, depressieve klachten of concentratieproblemen. Al deze klachten kunnen hun ontwikkeling nog eens extra verstoren.

Als een kind zich lange tijd onveilig voelt en geen steun van een betrouwbare volwassene krijgt, blijft het lichaam stresshormonen produceren, die onvoldoende kunnen worden afgevoerd. Dat kan heel schadelijk zijn: klachten als hyperactiviteit, verhoogde spierspanning, angst of impulsief gedrag zijn het gevolg. Op de lange termijn kan dat leiden tot ernstige gezondheidsklachten en psychische problemen.

Invloed op genen

Daarnaast weten we uit epi-genetisch onderzoek dat langdurige stresservaringen de functie van genen kunnen beïnvloeden, door genen 'aan' of 'uit' te zetten. Dat betekent dat bij mensen die de genetische aanleg hebben om een bepaalde ziekte te ontwikkelen, ingrijpende jeugdervaringen eraan kunnen bijdragen dat die ziekte zich ook daadwerkelijk ontwikkelt.

Schadelijk voor de gezondheid op de lange termijn

Kinderen die opgroeien onder stressvolle omstandigheden, lopen een fors verhoogde kans op een beschadigde gezondheid. Zo heeft een kind dat vier of meer schadelijke ervaringen[2] heeft meegemaakt een verhoogde kans om een zelfmoordpoging te doen (12,2 keer zo hoog), drugs te gebruiken (10,3 keer zo hoog), een alcoholverslaving te krijgen (7,4 keer zo hoog), een beroerte te krijgen (2,4 keer zo hoog), een hartziekte te krijgen (2,2 keer zo hoog), kanker te krijgen (1,9 keer zo hoog) of diabetes (1,6 keer zo hoog). Bovendien blijkt uit onderzoek dat er een verband is tussen ingrijpende jeugdervaringen en ongezond gedrag, zoals roken of wisselende seksuele contacten, wat op hun beurt kan leiden tot gezondheidsproblemen.

De cirkel van geweld en armoede

Kinderen die geweld of verwaarlozing meemaken, hebben een grotere kans later zelf ook (weer) slachtoffer of pleger te worden. Ze vinden het later vaak moeilijk hun eigen kinderen wel liefde en veiligheid te geven[3]. Armoede leidt tot minder ondersteunend opvoeden door de ouders en het in grotere mate meemaken van stressvolle levensgebeurtenissen[4]. Behalve voor het kind en het gezin heeft een onveilige en stressvolle jeugd derhalve ook grote gevolgen voor de maatschappij.

Al deze gevolgen kunnen op termijn leiden tot hoge maatschappelijke kosten, wanneer er niet adequaat op de onderliggende problemen wordt gereageerd. Een voorbeeld: bijna alle meisjes die op grond van gedragsproblemen in een instelling voor gesloten jeugdhulp verblijven, hebben trauma's opgelopen in hun jeugd en zijn daarvoor niet behandeld[5].

Herstel

Schade als gevolg van chronische stress is niet onvermijdelijk of onomkeerbaar. Positieve, ondersteunende relaties vroeg in het leven van kinderen kunnen de invloed van chronische stress verminderen of zelfs omkeren. Wel is de weg naar herstel lang: het kost tijd en toewijding om de gevolgen om te keren.

Bovendien geldt dat hoe ouder een kind is voordat het hulp krijgt, hoe meer tijd het zal kosten. Om te herstellen van stresservaringen hebben deze kinderen heel veel herhaling van nieuwe ervaringen nodig zodat nieuwe neurologische verbindingen kunnen ontstaan. Het is van groot belang om in een vroeg stadium stevig te investeren in ouders en kinderen om de schade te beperken.

Kinderen in de opvang zijn blootgesteld aan gemiddeld 11 risicofactoren voor kindermishandeling en huiselijk geweld, waaronder:

- 89% maakt relationeel geweld mee tussen de ouders
- 50% heeft (ten minste) één ouder met een ernstige psychische stoornis
- 43% heeft (ten minste) één ouder die zelf in zijn of haar jeugd slachtoffer is geweest van kindermishandeling
- 43% heeft een ouder met een negatieve houding over hulpverlening en interventies
- 33% heeft een ouder met suïcidale of moorddadige gedachten
- 32% heeft een ouder die recentelijk werkloos is geworden
- 23% heeft een ouder met verslavingsproblematiek.

Wat hebben deze kinderen en jongeren nodig?

1 Allereerst een hulpverlener die op een veilige manier kan praten met kinderen over ingrijpende gebeurtenissen. Het helpt een kind om te horen dat het niet zijn schuld is wat er is gebeurd. Die hulp en steun moet passen bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van het kind en zijn of haar specifieke ervaringen.

2 Voor elk kind in de opvang is een herstelplan nodig. Elk kind in de vrouwenopvang heeft ook een (eigen) veiligheidsplan nodig. Het is belangrijk om die met het kind zelf op te stellen, waar mogelijk. In de plannen staat wat het kind kan doen als het niet goed gaat thuis, bij wie het terechtkan en wat hij of zij nodig heeft om er bovenop te komen;

3 Een kind dat een onveilige jeugd doormaakt en kampt met de gevolgen van mishandeling of verwaarlozing, heeft om te herstellen ook langduriger steun nodig van een betrouwbare volwassene. Dat kan de eigen ouder of een professional zijn, maar ook een andere volwassene uit het netwerk van een kind of jongere, zoals een leerkracht. Deze persoon kan het kind helpen het stressniveau te laten zakken, en het vertrouwen in zichzelf en in volwassenen te herstellen. Kortom: een volwassene die het kind ziét, het gevoel geeft er te mogen zijn en ertoe te doen, is cruciaal voor het herstel;

4 Kinderen die daadwerkelijk trauma's hebben opgelopen, hebben effectieve traumabehandeling nodig. Kinderen en jongeren met een posttraumatische stressstoornis kunnen met relatief kortdurende EMDR-therapie[6] of schrijftherapie succesvol en blijvend worden behandeld[7]. Daarmee kunnen veel persoonlijke en maatschappelijke problemen worden voorkomen.

5 Ook als de hulp is afgelopen, moeten welzijn en veiligheid van de kinderen actief in de gaten worden gehouden, Daarin hebben hulpverleners een rol, maar ook leerkrachten en andere volwassenen om hen heen. Bij gezinnen waar ernstig huiselijk geweld speelt, blijkt het geweld vaak gewoon door te gaan, ondanks de hulpverlening[8].

1 Brilleslijper-Kater, S., Beijersbergen, M., Asmoredjo, J., Jansen, C., & Wolf, J., (2009). Meer dan bed, bad, broodje pindakaas. Amsterdam: SWP.

2 Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245-258. doi: 10.1016/ S0749-3797(98)00017-8.

3 Pels, T., Lünnemann, K.,& Steketee, M. (Eds.). (2011). Opvoeden na partnergeweld. Ondersteuning van moeders en jongeren van diverse afkomst. Assen: van Gorcum.

4 Luby et. al., 2013, geciteerd in Opgroeien en Opvoeden in Armoede, Nederlands Jeugdinstituut 2015.

5 Krabbendam, A. (2016). Troubled girls, troubled futures: The adverse adult outcomes of detained adolescent females, Vrije Universiteit Amsterdam.

6 EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

7 Carlijn de Roos, Saskia van der Oord, Bonne Zijlstra, Sacha Lucassen, Sean Perrin, Paul Emmelkamp & Ad de Jongh: 'Comparison of EMDR Therapy, Cognitive Behavioral Writing Therapy and Wait-list in Pediatric PTSD Following Single-Incident Trauma: A Multi-Center Randomized Clinical Trial', in: Journal of Child Psychology and Psychiatry (29 juni 2017). DOI: 0.1111/jcpp.12768.

8 Pels, T., Lünnemann, K.,& Steketee, M. (Eds.). (2011). Opvoeden na partnergeweld. Ondersteuning van moeders en jongeren van diverse afkomst. Assen: van Gorcum.

Participatie voor kinderen in de opvang

Ieder kind heeft het recht om zijn mening te geven over zaken die hem of haar aangaan. Participatie is een middel waarmee een kind of een groep kinderen verandering teweeg kan brengen. Voor kinderen in de vrouwen- en maatschappelijke opvang houdt dat in dat zij de besluitvorming over zaken die hen persoonlijk aangaan moeten kunnen beïnvloeden. Ook moeten zij als groep worden betrokken bij het opstellen en evalueren van beleid. Betekenisvolle participatie biedt kinderen bovendien de mogelijkheid voor het ontwikkelen van een gevoel van autonomie, onafhankelijkheid, verhoogde sociale competentie en veerkracht.

Om beide vormen van participatie te realiseren, is het belangrijk om rekening te houden met de volgende uitgangspunten:

1. *Zorg dat het kind goed wordt geïnformeerd*
   Ieder kind heeft recht op informatie die is aangepast aan zijn of haar niveau, zodat hij of zij daadwerkelijk in staat wordt gesteld een eigen, geïnformeerde mening te vormen.

2. *Stel het kind in staat zijn of haar mening vrijelijk te uiten*
   Een kind dat wil participeren moet weten dat deze mogelijkheid bestaat en hierop zorgvuldig worden voorbereid. Onderdeel van deze voorbereiding is dat het kind weet dat het zijn of haar medewerking op ieder moment kan stoppen als hij of zij dit wil. Begeleiders in de opvang die met kinderen werken moeten vaardig zijn in het communiceren met kinderen en in staat zijn om kinderen bij besluitvorming te betrekken op een manier die past bij de capaciteiten van het kind.

3. *Houd altijd rekening met de mening van het kind*
   Participatie is een voortdurend proces waarin informatie tussen begeleiders in de opvang en het kind wordt uitgewisseld. Aan de mening van het kind dient altijd passend belang te worden gehecht, rekening houdend met de leeftijd en ontwikkeling van het kind. Ook jonge kinderen kunnen hun mening geven. Tegelijkertijd is het belangrijk te voorkomen dat een kind wordt belast met verantwoordelijkheden waar hij of zij nog niet klaar voor is. Omdat een kind nog in ontwikkeling is en zijn of haar capaciteiten toenemen, wordt hiermee rekening gehouden bij het maken van een beslissing. Besluiten moeten daarom rekening houden met de korte en de lange termijn en mogen niet onomkeerbaar zijn.

4. *Leg altijd aan het kind uit wat er met zijn of haar mening is gedaan*
   Het is belangrijk dat een kind altijd wordt geïnformeerd over welk besluit er is genomen en op welke wijze zijn of haar mening invloed heeft gehad op de besluitvorming, beleidsvorming en beleidsevaluatie. Als het kind het oneens is met de uitkomst van het besluit, moet het kind de mogelijkheid hebben om, waar gepast, de uitkomst aan te vechten of te beïnvloeden en/of een klacht in te dienen. Participatie is pas betekenisvol als kinderen ervaren dat er daadwerkelijk naar hen wordt geluisterd en dat ze serieus worden genomen.

Het VN-Kinderrechtenverdrag

In het VN-Kinderrechtenverdrag (IVRK) is een groot aantal fundamentele kinderrechten vastgelegd. Nederland heeft dit verdrag in 1995 officieel bekrachtigd waardoor het verdrag juridisch bindend is. Het belang van het kind staat centraal in het IVRK en hoort een eerste overweging te zijn bij alle maatregelen die het kind aangaan (artikel 3 lid 1 IVRK). Om te kunnen bepalen wat in het belang van het kind of een groep kinderen is, hoort de mening van het kind of de groep kinderen altijd te worden betrokken en hun mening dient daadwerkelijk invloed te hebben op wat wordt besloten (artikel 12 IVRK). Hoe groter de impact is die de zaak op het kind kan hebben, des te belangrijker het is dat de mening van het kind wordt meegewogen.

Nawoord

Wat een onopgesmukte en keiharde verhalen. We zijn geraakt door de eerlijkheid van de jongeren en vinden het ongelooflijk knap dat ze hun ervaringen hebben willen delen. Zo krijgen we een inkijk in wat er gebeurt als je op jonge leeftijd je huis moet verlaten en terechtkomt in een tijdelijk opvangcentrum. Een centrum waar je moet leren omgaan met medebewoners, nieuwe regels en wisselend personeel.

In dit boek lees je hun belevenissen. Misschien verschilt het beeld van ouders en hulpverleners van dat van de jongeren, maar dat maakt de interpretatie van de jongeren niet minder waardevol. Hun ervaringen maken duidelijk dat er nog veel te verbeteren valt. Onze oproep is: laten we hen daarin horen.

Allereerst hebben kinderen in een maatschappelijke opvang of vrouwenopvang net zoals hun ouders een cliëntpositie nodig: een eigen intakegesprek, een eigen begeleider en, waar nodig, specialistische hulp.

Evengoed hebben kinderen iemand nodig die hen ziet en hoort. Dat kan al met een klein gebaar. In dit boek lees je hoe de jongeren weer lichtpuntjes vinden in alledaagse dingen: een fietstocht naar school, om de situatie kunnen lachen met je moeder. In die kleine dingen zien we de eigenheid van de jongeren en hun veerkracht. Wat zou het mooi zijn als die eigenheid van ieder kind herkend wordt. Zodat ieder kind iemand heeft die de moeite neemt om een bekertje chocolademelk uit de automaat te brengen, vraagt welke film je zou willen zien of een rustig plekje voor je vrijmaakt om huiswerk te maken.

Wij beloven om ons daar hard voor te blijven maken waar we maar kunnen: door beleidsbeïnvloeding en bewustwording én door zelf het goede voorbeeld te geven in onze projecten en activiteiten.

Doen jullie mee?

Augeo
Defence for Children
Kinderpostzegels
Het Vergeten Kind

Colofon

Het boek *Niets is voor altijd* is tot stand gekomen met betrokkenheid van drie jongerengroepen: Jongeren voor een Veilige Toekomst, the Unforgettables en de Augeo Jongerentaskforce.

Initiatiefnemer
Het boek wordt u aangeboden door Stichting Kinderpostzegels, in samenwerking met Augeo Foundation, Stichting Het Vergeten Kind en Defence for Children.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door een subsidie van Stichting Kinderpostzegels en Adessium Foundation.

P/a Stichting Kinderpostzegels
Schipholweg 73/75,
2316 XA EC Leiden
+31(0)715259819
veiligetoekomst@kinderpostzegels.nl

Voor aanvullende informatie en een gratis download van deze publicatie verwijzen we u graag door naar www.kinderpostzegels.nl en www.veiligetoekomst.nl

Redactie
Karin Matthijssem (Stichting Kinderpostzegels),
Allard de Witte (Het Witte Bos)

Redactieraad
Ytje Minke Hokwerda (Defence for Children), Marga Haagmans (Augeo Foundation), Berdien Jager en Yfke van der Ploeg (Stichting Het Vergeten Kind), Geertje Nix (De Tussenvoorziening)

Interviews en themahoofdstukken
Dewi Gigengack

Eindredactie
Kim Linssen

Fotografie
Allard de Witte

Begeleiding jongeren
Maria Verkade (Bureau Toekomstontwerp) en Yfke van der Ploeg (Stichting Het Vergeten Kind)

Grafisch ontwerp
Sophia Twigt en Sanne Vos

Concept & productie
Het Witte Bos

Uitgever
Reuring Amsterdam

Drukker
Libertas Pascal

Met dank aan
alle betrokken jongeren, burgemeester van Leiden Henri Lenferink.

All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

KINDERPOSTZEGELS
voor kinderen door kinderen

AUGEO VERSTERKT

HET VERGETEN Kind

TV deTussen Voorziening

DEFENCE for CHILDREN
The Netherlands

ADESSIUM FOUNDATION

Bram

Lizzy

Dylan

Jade

Leyla

Nora

Thijs

en alle andere
jongeren in de opvang.

Jaarlijks verblijven 7.000 tot 8.000 kinderen en jongeren in de vrouwenopvang en maatschappelijke opvang. Ze hebben tijdelijk geen eigen huis, vaak huiselijk geweld meegemaakt en veel zorgen. De jongeren in dit boek vertellen hoe zij de periode vóór, in en na de opvang hebben ervaren.