Over leven in een groep of gezinshuis

Tips door jongeren voor jongeren

SURVIVAL GIDS

Survivalgids

Over leven in een groep of gezinshuis

Tips door jongeren voor jongeren

SURVIVAL GIDS

uitgeverij
SWP

INLEIDING

Hoe is het om in een groep of gezinshuis te wonen? Welke tips geven jongeren elkaar om te wennen, hoe gaan ze het liefst om met groepsgenoten en groepsleiding of gezinshuisouders? Welke reacties en emoties horen erbij als je niet thuis kan wonen, wat helpt? En hoe bereid je je eigenlijk het beste voor op je vertrek?

We vroegen het honderd jongeren die wonen in leefgroepen, gezinshuizen, centra voor kamertraining en naastwonend mentorschap, huizen voor jonge moeders en andere groepen in Nederland en op Curaçao. Ook gingen we zoeken in de duizenden interviews die jongeren de afgelopen jaren hebben gegeven in projecten van stichting Wesp en voor het WIJ-magazine.
We hebben al hun tips verzameld en bij ieder hoofdstuk de Rechten van kinderen vermeld, die staan in het Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind. Mariëlle Bahlman, jurist bij Defence for Children, werkte mee aan de formulering van de kinderrechten.

Ook hebben we wat geschreven over gevoelens waar veel uit huis geplaatste jongeren mee te maken hebben.

Jongeren die in groepen of gezinshuizen wonen of hebben gewoond, hebben meegedacht. Samen hebben we keuzes gemaakt over de onderwerpen, de teksten, de tips, de tekeningen en de vormgeving. Leden van de Jongerenraad van Cardea hebben een deel van de interviews gehouden. Leden van de organisatie van ervaringsdeskundigen ExpExs ('Experienced Experts') hebben feedback gegeven op de inhoud en de vormgeving.

Wat zijn jouw tips over leven in een groep of gezinshuis?
Mail ze naar het WIJ-Magazine, dat een paar keer per jaar verspreid wordt onder uit huis geplaatste jongeren: info@stichtingvanhetkind.nl

De namen van de geïnterviewde jongeren zijn veranderd, vanwege de privacy.

Iedere jongere in een groep of gezinshuis krijgt een eigen Survivalgids.
Schrijf, teken, onderstreep of zet uitroeptekens bij de teksten en tips. Hier en daar zijn lege pagina's voor notities, gedichten, tekeningen, jouw eigen verhalen.

Heb je geen eigen Survivalgids ontvangen?
Stuur dan een e-mail met je naam en adresgegevens naar:
jorien.meerdink@wespweb.nl

'Gezinshuisouders en groepsleiding zouden hun eigen exemplaar van de Survivalgids moeten krijgen,' adviseren meerdere geïnterviewde jongeren. 'Het is belangrijk dat zij weten hoe kinderen zich voelen en hoe ze benaderd willen worden.'

Werk je in de jeugdzorg en wil je de gids ontvangen, dan kun je die tegen betaling op *www.swpbook.com* bestellen.

Veel leesplezier!

Jorien Meerdink

Stichting Wesp

Met medewerking van:

Aleksandra Kubica

Marjan Schippers

Minke Verdonk

Annemiek Verheij

Annemieke de Vries

De Survivalgids is een idee van Donald Suidman.

Met dank aan Stichting Steunfonds Pro Juventute.

VOORWOORD

Als Kinderombudsvrouw kom ik op voor de rechten van kinderen en jongeren in Nederland. Een belangrijk recht is het recht om je mening te mogen geven over jouw eigen leven en vooral over de beslissingen die voor jou belangrijk zijn. Dat je mag meepraten over de plek waar je woont, je school en je toekomst en dat volwassenen ook echt naar je luisteren. Als je niet thuis kan wonen en leeft in een gezinshuis of groep is dit recht misschien wel nóg belangrijker.

Voor mijn werk praat ik vaak met kinderen en jongeren over wat zij belangrijk vinden. Zo heb ik een avond mee mogen eten in een gezinshuis. Van de jongeren in dit gezinshuis hoorde ik dat er nog te vaak óver ze wordt gesproken in plaats van mét ze. Een jongen vertelde dat hij zich nog nooit gehoord gevoeld had door een rechter, terwijl hij er al zeker zes had gesproken. Andere jongeren lieten weten dat gezinsvoogden soms ineens beslissen dat je weg moet van de plek waar je woont, of dat je contact moet hebben met je ouders. Jongeren worden dus lang niet altijd goed geïnformeerd en kunnen nog te vaak niet meepraten over zaken die gaan over hun leven.

Ik zie het als een van mijn belangrijkste taken om te zorgen dat kinderen en jongeren echt mee kunnen praten én mee kunnen beslissen over wat zij zelf belangrijk vinden. Daarom ben ik ontzettend blij dat *de Survivalgids* er nu is. Deze gids is niet alleen gemaakt voor jongeren, maar vooral ook door jongeren. Naast de ervaringen en tips van jongeren over het leven in gezinshuizen en groepen, lees je ook in elk hoofdstuk wat jouw rechten zijn.

De Survivalgids is er speciaal voor jullie. Ik hoop dat het jullie helpt je weg te vinden in de groep of het gezinshuis waar je woont. Ik raad ook alle volwassenen in jullie omgeving aan om *de Survivalgids* goed te lezen. En om goed naar jullie te luisteren en wat jullie vinden te betrekken bij alle belangrijke beslissingen.

Margrite Kalverboer

de Kinderombudsvrouw

INHOUD

INLEIDING **6**

VÓÓRDAT JE VERHUIST **8**

DEEL 1 ALS JE NIEUW BENT... ..... **10**

Begrijpen waarom je ergens anders gaat wonen *11*
Omgaan met schuldgevoel *12*
Meebeslissen waar je gaat wonen *13*
Meebeslissen over je plan *14*
Om informatie vragen *16*
Om rust vragen *18*
Thuis voelen *19*
Contact maken *20*
Je laten kennen *21*
Anderen leren kennen *22*
Wat zijn jouw Gouden Tips? *23*

DEEL 2 ALS JE ER WOONT... ..... **24**

Optimistisch blijven *25*
Met angsten omgaan *26*
Jezelf laten zien *28*
Omgaan met piekeren *30*
Je kracht gebruiken *31*
Anderen wel of niet vertrouwen *33*
Anderen helpen *35*
Je ervaring gebruiken *36*

Omgaan met gemengde gevoelens *37*
Uiten van emoties *38*
Wat houdt jou bezig? *39*
Jezelf ontwikkelen *40*
Accepteren dat groepsleiders of gezinshuisouders jou opvoeden omdat het hun werk is *41*
Omgaan met groepsleiders en gezinshuisouders *43*
Je veilig voelen bij groepsleiding en gezinshuisouders *44*
Je contacten niet kwijtraken *45*
Je thuis voelen *48*
Samen dingen doen *50*
Zorgen voor een goede sfeer *52*
Meebeslissen met regels en gewoontes *54*
Leuke vrijetijdsbesteding zoeken *56*
Weten waar je met een klacht naar toe kan *57*
Weten wie de vertrouwenspersoon is *58*
Weten dat je inspraak hebt *59*
Weten wat je rechten zijn *60*
Wat zijn jouw gouden tips? *61*
Als je woont in een gezinshuis... ..... *62*
Als je woont in een huis voor jonge moeders *65*
Als je woont in een internaat op Curaçao *68*

DEEL 3 ALS JE VERTREKT... ..... **70**

Hoe wil jij je voorbereiden op je vertrek? *76*

Bijlagen *77*

Colofon *78*

Vóórdat je verhuist

Als je gaat wonen in een groep of gezinshuis, is de beslissing al genomen dat je niet meer thuis kunt wonen. Soms is dat tijdelijk, soms voor een langere periode of totdat je 18 bent. Veel jongeren willen graag bij hun ouders blijven wonen, en als dat niet kan, bij familie of bekenden.

Jamila heeft geprobeerd bij haar familie te wonen:
'In mijn plan stond de vraag wie belangrijk voor mij is. Daar heb ik ingevuld: mijn oma, mijn tante, de ouders van mijn beste vriend. Toen hebben ze een familiebijeenkomst voor mij georganiseerd en gevraagd bij wie ik kan wonen. Op dit moment lukt dat nog niet, maar ik mag nu wel in de weekenden logeren bij mijn familie. Zonder bijeenkomst was dat niet gelukt.'

Ook Tariq heeft geprobeerd nog dicht bij zijn familie te blijven:
'Doordeweeks ga ik een dag naar het gezin van mijn vriend, die vlakbij school woont. En in de weekenden logeer ik afwisselend bij mijn oom en mijn oma. Zo voel ik toch nog dat er vertrouwde mensen om mij heen staan.'
'Er zijn meer mensen die iets voor jou willen betekenen, dan je denkt. Jij weet zelf het beste wie belangrijk voor jou zijn. Vertel het je hulpverlener,' adviseert Jamila.

Tips van jongeren:

- Vraag of je echt niet bij familie of kennissen kunt wonen
- Als je plaatsing tijdelijk is, vraag dan of je daarna bij familie kunt wonen, als het thuis nog niet kan
- Maak een lijst van familieleden en kennissen waar je zou kunnen wonen
- Als wonen niet kan, is logeren misschien een mogelijkheid
- Vraag een hulpverlener of dit kan, of vraag hierbij ondersteuning

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben het recht om bij hun ouders te wonen. Kinderen mogen niet tegen hun wil van hun ouders worden gescheiden, tenzij dit juist in hun belang is. Als kinderen niet bij hun ouders kunnen wonen, dan moeten zij in ieder geval met beide ouders contact kunnen houden, tenzij dit niet in hun belang is.***
- ***Kinderen die niet in hun eigen gezin kunnen wonen, hebben recht op bijzondere bescherming. De overheid moet zorgen voor opvang. Het liefst in een gezinsomgeving zoals een pleeggezin of een gezinshuis. Soms is het ook mogelijk dat familieleden of goede kennissen de pleegouders van een kind worden.***
- ***Als kinderen uit huis worden geplaatst, dan moet er bij de plaatsing rekening gehouden worden met hun achtergrond, waaronder hun afkomst, godsdienst, cultuur en taal.***
- ***Kinderen hebben er recht op dat ze dichtbij hun vertrouwde omgeving geplaatst worden, als dat kan. Op deze manier kunnen ze dezelfde school, activiteiten en contacten houden.***
- ***Kinderen hebben het recht om hun mening te geven. Dit geldt zeker als het over henzelf gaat, zoals over de uithuisplaatsing. Naar deze mening moet serieus worden geluisterd, rekening houdend met hun leeftijd en ontwikkeling. Als kinderen hun mening hebben gegeven, moet achteraf aan hun worden uitgelegd wat er met hun mening is gedaan.***

DEEL 1 ALS JE NIEUW BENT...

Veel jongeren zijn al meerdere keren verhuisd: weg van thuis, en dan van de ene naar de andere groep, pleeggezin of gezinshuis.

Iedere keer afscheid nemen en wennen aan een nieuwe situatie: dan zijn allerlei gevoelens heel normaal, zoals verdriet, rouw, boosheid, angst en onzekerheid.

Logisch dat je moe bent als je net verhuisd bent, zeggen veel jongeren!
Ze geven tips over de gang van zaken bij de plaatsing en tips om te wennen.

Begrijpen waarom je ergens anders gaat wonen

Sommige jongeren weten wat de reden van hun uithuisplaatsing was, maar anderen niet. Als je dat niet weet, weet je ook niet wie wat doet en waarom.

'In het begin liet ik alles maar gebeuren. Ik voelde me machteloos,' zegt Jason. 'Ik ging me verzetten tegen de groep waar ik geplaatst was. Het was best een leuke groep, maar niemand had mij uitgelegd waarom ik weg moest van thuis, in plaats van mijn stiefvader. Die woont nu nog steeds bij mijn moeder en ik maakte me zorgen om mijn broertjes en zusjes. Dat zei ik tegen mijn mentor en die heeft gezorgd dat er nu ook hulp is voor mijn broertjes en zusjes.'

Lynsey: 'Je hoeft het niet eens te zijn met je uithuisplaatsing, maar je moet wel weten waarom je juist in die groep woont en wat je plan is. Vraag er dus naar!'

Lichella: 'Ze moeten wel aan je vragen wat jij wil dat er gebeurt. Wat jij nodig hebt.'

'Als je zomaar uit huis wordt weggehaald, is alles erg verwarrend. Je hebt dan veel vragen**. Ga die bespreken met je ouders of je voogd of iemand anders die kan *uitleggen waarom jij weg moet*,' zegt Michael.**

'Ze zullen mij heus wel verteld hebben waarom ik uit huis werd geplaatst,' zegt Jamila. 'Maar in het begin krijg je zoveel informatie, dat je niks kan onthouden. Laat het allemaal maar over je heen komen en leef bij de dag. Maar vraag later wel naar de reden. Dat maakt een hoop uit hoe je je voelt.'

Tips van jongeren:

- *Vraag waarom je moest verhuizen*
- *Vertel je zorgen aan je mentor*
- *Geef je mening wat jij wil dat er gebeurt*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben recht op informatie. Ze kunnen bijvoorbeeld vragen naar de reden waarom ze uit huis zijn geplaatst.***
- ***Kinderen hebben het recht om hun mening te geven, waar serieus naar geluisterd moet worden.***

Kinderen mogen laten weten dat zij zorgen hebben. Ook dit moet serieus genomen worden.

Omgaan met schuldgevoel

Veel jongeren geven zichzelf de schuld dat ze weg moeten van huis. Dat is normaal, maar het is niet terecht. Het is nooit de schuld van een kind als het niet meer thuis kan wonen.

Ali zegt: 'Ik gaf mezelf de schuld. Dat kwam omdat ik weg moest en mijn stiefvader niet, terwijl hij mij en mijn moeder in elkaar sloeg. Je denkt dat je een slecht kind bent. Maar dat is niet zo! *Laat je niks aanpraten*.'

Kemal: 'Ik had last van een zwaar gevoel, ik voelde me overal schuldig over. Toen ik 18 was ging ik in therapie en toen leerde ik om terug te kijken. Er is goed en niet zo goed schuldgevoel. Als ik iets verkeerds gedaan heb, waar ik spijt van heb, dan schaam ik me. Dan wil ik het goedmaken. Sorry zeggen of iets aardigs voor de ander doen. Als je dat gedaan hebt, kan je weer verder. Schuldgevoel is *niet terecht* als je denkt dat jij de oorzaak bent van problemen van je ouders.'

'Je denkt dat jij de oorzaak bent van de problemen thuis,'zegt Elma. 'En dat je daarom in een groep werd geplaatst. Ik ging me moeilijk gedragen, dat is waar. Maar dat kwam omdat ik thuis geen aandacht kreeg. En er gebeurden andere dingen. Toen ik hier kwam wonen, kreeg ik een handelingsplan. Wat ik allemaal moest verbeteren. In eerste instantie denk je dan dat jij de schuld bent. Dat heb ik toen nagevraagd bij mijn behandelcoördinator. Die schrok ervan en zei dat ik helemaal niet schuldig was. Ga dus niet zitten invullen dat het allemaal aan jou ligt. Maar *vraag het na*!'

Want ik ging eerst mijn moeder de schuld geven en toen mijn vader en ook mezelf. Toen ik dat tegen mijn mentor zei, ging hij met me praten. Ik ging inzien dat *niemand eigenlijk schuldig is.* Dat gaf aan de ene kant een slecht gevoel. Want er was geen reden meer om boos te zijn, om me af te reageren. Maar na een tijdje gaf het me ook een goed gevoel. Een gevoel van rust.'

Tips van jongeren:

- *Laat je niet aanpraten dat jij een slecht kind bent*
- *Je hoeft je niet schuldig te voelen*
- *Praat erover als je je schuldig voelt*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben recht op informatie over hun situatie. Zo kan hen bijvoorbeeld uitgelegd worden dat ze zich niet schuldig hoeven te voelen omdat ze niet thuis kunnen wonen.***
- ***Kinderen hebben het recht om hun mening te geven, dus om gehoord te worden. Dit geldt zeker als het over henzelf gaat, zoals over de gevoelens die kinderen hebben over de uithuisplaatsing.***

Meebeslissen waar je gaat wonen

Soms is er keuze waar je gaat wonen, meestal niet.

Vraag informatie over de *mogelijkheden* die er zijn, adviseren meerdere jongeren. Al krijg je niet je eerste keus, dan misschien wel de tweede of derde. Vertel wat je fijn vindt aan een plek en wat niet. Zoals in de stad of in een dorp. In een groot gezin of groep of juist klein. Met alleen meiden of gemengd. En is die plek er niet, dan kan je er later misschien wel terecht. **'Als je *mee praat*, heb je het gevoel dat er in elk geval naar je geluisterd wordt. Je voelt je dan minder onmachtig. Ook al kan je niet naar de plek waar je het liefste zou zijn,' zegt Yannick.**

'Je bent al blij dat er ergens een plekje voor je is,' zegt Elma. 'De laatste keer is er voor mij gekozen. Ik kwam binnen op een crisisgroep en kon in de weekenden logeren in een gezinshuis. Daar had ik het fijn en zij vonden het een kans voor mij om langer op één plaats te wonen. Het was al mijn dertiende plek, dus ik hoopte dat ik tot rust zou komen. Dat is ook gebeurd. *Mijn tip: vraag of je ergens mag logeren.* Wie weet wat er uit komt.'

Toen Tariq door zou stromen naar een fasehuis om zich voor te bereiden op zelfstandig wonen, vroeg hij of hij *contact kon opnemen met jongeren die daar al woonden.* 'Ik ben een paar keer op bezoek geweest. Daardoor had ik al een beetje een beeld en was ik niet zo zenuwachtig.'

Wahid ging naar een gezinshuis. 'Ik dacht dat het een soort pleeggezin was, maar er zijn grote verschillen. *Stel gewoon vragen, dat vindt niemand stom.*'

'Toen het duidelijk was dat ik echt niet meer thuis kon wonen, raakte ik in paniek,' vertelt Yannick. 'Ik had geen idee waar ik naar toe moest en mijn voogd ook niet. Ik ging eerst naar een tijdelijke groep. Daar werd gekeken welke problemen ik had. Ik maakte veel ruzie met de jonge kinderen, dus ze vonden het een goed idee als ik naar een groep ging met jongens van dezelfde leeftijd.
Maar ik voelde me er helemaal niet thuis en dat zei ik tegen mijn mentor. Ik vroeg wat er nog meer voor groepen zijn. En ik zei dat ik niet tegen drukte kan omdat ik daar zelf nog drukker van word. Toen zei mijn mentor dat ik misschien naar een gezinshuis zou kunnen.

Dat moest ik bespreken met mijn voogd. Die ging op zoek en na een half jaar kon ik naar een gezinshuis. Hier woon ik nu al twee jaar. Ik heb het goed naar mijn zin. Mijn tips zijn: *Zeg het tegen je mentor als je je ergens niet thuis voelt. Vraag je voogd wat voor groepen er zijn. Vraag of je ergens anders kan wonen, als je het niet naar je zin hebt.'*

Tips van jongeren:

- *Vraag informatie welke soorten gezinshuizen en groepen er zijn*
- *Vraag of je ergens mag logeren waar je graag komt*
- *Vraag hoe je contact kan opnemen met jongeren die al wonen in een groep of gezinshuis*
- *Zeg het, als je je ergens niet thuis voelt*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben het recht om hun mening te geven, waar serieus naar geluisterd moet worden:

- ***Ze mogen bijvoorbeeld aangeven dat ze contact willen met leeftijdgenoten, die in dezelfde situatie zitten.***
- ***Ze mogen bijvoorbeeld hun mening geven over de plek waar ze gaan wonen.***
- ***Ze mogen bijvoorbeeld informatie vragen over soorten plaatsen die er zijn.***

Meebeslissen over je plan

Als je in een groep of gezinshuis gaat wonen, wordt er een plan gemaakt. Daarin staan:

- de redenen waarom je daar bent gaan wonen
- de doelen waar aan gewerkt wordt
- de manier waarop de doelen bereikt worden
- wat er in de toekomst met je gebeurt

Alle jongeren vinden het belangrijk dat er naar hun behoeften, ideeën en wensen geluisterd wordt. En dat ze serieus genomen worden.

Mehmet zegt: 'Als je wil dat de plannen die gemaakt worden ook echt jouw plannen zijn, dan zal je moeten nadenken *wat jij zelf wil*. En dat ook durven vertellen. Als je je de hele tijd stil houdt, dan kunnen er misschien keuzes worden gemaakt die jij niet fijn vindt.'

Alicia: 'Je kan met je *groepsgenoten* bespreken hoe zij het hebben aangepakt. Want zij hebben het al moeten bedenken.'

Jamila: 'Zeg niet overal meteen 'ja' op. Zorg dat er altijd wat in staat dat jou *motiveert*.'

Wesley: 'Het is belangrijk dat er niet alleen problemen in je plan staan. Maar ook wat je goed kan. De *positieve dingen* dus.'

Carey: 'Er wordt weleens vergeten dat je verandert, dat je je ontwikkelt. Zorg ervoor dat je plan steeds wordt *bijgesteld*. Wat ik kon bijvoorbeeld veel meer zelfstandigheid aan, maar daar hield mijn plan geen rekening mee.'

Tips van jongeren:

- *Vraag naar je plan, vraag uitleg wat er bedoeld wordt*
- *Geef je mening over je plan*
- *Vraag groepsgenoten hoe zij het hebben aangepakt om mee te praten over hun plan*
- *Vertel hoe je je voelt. Je hoeft niet meteen de oplossing te bedenken*
- *Vertel wat jij graag wil en wat je niet wil*
- *Zorg ervoor dat er positieve eigenschappen en doelen in je plan staan en niet teveel problemen*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben het recht om betrokken te worden bij het opstellen en bespreken van hun hulpverleningsplan.***
- ***Het hulpverleningsplan moet afgestemd zijn op de behoeften van het kind.***
- ***Kinderen hebben recht op inspraak in de doelen en de manier waarop die bereikt worden.***
- ***Kinderen kunnen vragen wat er moet gebeuren om weer naar huis te kunnen, naar een andere plek of om op zichzelf te gaan wonen.***

- ***Kinderen hebben er recht op dat hun plan wordt aangepast op hun ontwikkeling.***
- ***Kinderen die twaalf jaar of ouder zijn, hebben recht op inzage in hun hulpverleningsplan.***
- ***Kinderen hebben er recht op hun dossier in te zien als ze twaalf jaar of ouder zijn.***

Om informatie vragen

Veel jongeren begrijpen niet waarom ze niet meer thuis kunnen wonen. En ze hebben geen idee waar ze terecht komen. Daarom is informatie belangrijk. Maar vaak is er onvoldoende informatie. Jongeren krijgen niet de informatie waar ze op dat moment behoefte aan hebben. En de informatie wordt vaak niet gegeven op een manier die blijft hangen bij jongeren. Ook wordt de informatie meestal door volwassenen gegeven, terwijl jongeren beter informatie opnemen als ze die van elkaar krijgen.

'Vraag om duidelijkheid,' adviseert Christine. 'Als je te horen krijgt dat je weg moet van thuis, blijf je hoop houden dat je nog terug kan. Terwijl dat bij mij niet kon. Het was dus voor de rest van mijn jeugd. Ik kreeg er valse hoop van. Daardoor kon ik niet echt goed wennen. Misschien hebben ze het wel tegen me gezegd, maar je krijgt zoveel informatie dat je niet alles kan onthouden. Vraag er dus naar.'

Wanneer je uit huis wordt geplaatst of wanneer je wordt doorgeplaatst van de ene naar de andere woonplek, komt er veel op je af: **'Als je hoofd vol zit, hoor je niks meer,' zegt Yannick.**

'Ik stond pas open voor informatie toen ik er een tijdje woonde. Maar toen woonde ik er dus al. En had ik alles zelf al uitgezocht. *Wacht dus een week voor je informatie vraagt.* Dan sta je er meer voor open.'

'Voel je niet stom als je iedere keer opnieuw informatie vraagt,' **adviseert Tarik.** 'Gewoon blijven doen. Vragen zijn nooit dom.'

'Een foldertje blijft niet hangen,' weet Ramon. 'Vraag of er *leeftijdgenoten* zijn die hetzelfde hebben meegemaakt. Soms is er iemand uit je toekomstige groep die precies de informatie kan geven waar jij op zit te wachten.'

Alicia: 'Ik was alleen maar boos op degene die me uit huis had gehaald. Van die persoon wou ik niks aannemen. Van een groepsgenoot wel.'

***Ga kijken*, raadt Elena aan.** Zij is op haar dertiende al 17 keer verhuisd. Ze weet dus waar het over gaat. 'Ik ga sinds een paar jaar altijd eerst kijken voordat ik besluit of ik er naartoe wil. Soms zeg ik nee en dan gebeurt het ook niet. Soms zeg ik: oké, hier wil ik een tijdje wonen maar niet tot mijn achttiende. Meestal houden ze daar wel rekening mee.'

Tips van jongeren:

- *Vraag om duidelijkheid*
- *Wacht even tot je ervoor open staat, voordat je informatie vraagt*
- *Voel je niet stom als je steeds opnieuw vragen stelt*
- *Vraag of een leeftijdgenoot informatie kan geven*
- *Ga kijken naar een toekomstige woonplek*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben recht op begrijpelijke informatie bijvoorbeeld over de plek waar ze gaan wonen.***
- ***Kinderen mogen aangeven dat ze willen praten met leeftijdgenoten over de plekken waar ze zouden kunnen wonen.***

Om rust vragen

Voordat je ging verhuizen, was het vaak een tijd lang onrustig in je leven. Ook als je nieuw bent in een groep of gezinshuis, geeft dat veel onrust.

'Er is zoveel gebeurd als je verhuist, dat je uitgeput bent,' zegt Richard. 'Ik vroeg om *tijd voor mezelf.* Gewoon even stop. Gewoon even rusten.'

'De een is de ander niet,' vindt Alicia. 'De een wil graag met rust gelaten worden als hij zich niet fijn voelt, en de ander wil dan juist afgeleid worden. *Doe wat bij jou past!*'

'In het begin wil je je *privacy*. Een plek voor jezelf waar ze je met rust laten. Ik mocht niet altijd op mijn kamer blijven in het begin. Daarom vroeg ik om een hoekje in de huiskamer waar ik mijn eigen spullen neer kon leggen.'

Neem de tijd, adviseert Joran. 'Je hebt tijd nodig om dingen los te laten. Je moet jezelf *niet pushen*.'

Tips van jongeren:

- *Doe wat bij jou past*
- *Je kan om rust vragen*
- *Vraag om een eigen plekje voor je spullen*
- *Neem de tijd om te wennen*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben recht op privacy in hun woonhuis en eigen kamer.***
- ***Kinderen hebben recht op rust en vrije tijd, spelen en om mee te doen aan culturele of artistieke activiteiten, die passen bij hun leeftijd.***

Thuis voelen

Als je verhuisd bent, helpt het om vertrouwde spullen mee te nemen en neer te zetten.

Ali is door de politie uit huis gehaald: 'Ik kon niks meenemen. Ik was zo in de war dat ik alleen wat schoolspullen meegenomen heb, maar niet mijn rugtas. Wel mijn tandenborstel, maar niet mijn eigen tandpasta. Het zijn misschien kleine dingen, maar zo belangrijk als je in een vreemd huis aankomt om je een beetje thuis te gaan voelen.'

Jamila herkent dat, ze werd van school opgehaald door haar voogd. Die nam haar mee naar de groep waar ze de eerste tijd zou wonen. 'Maar toen heb ik een lijstje gemaakt voor mijn voogd om persoonlijke spulletjes op te halen. Best moeilijk om alles te bedenken wat je bij je wil hebben, maar in gedachten liep ik door mijn huis en schreef alles op.'

Yannick: 'Mijn moeder verhuisde op dezelfde dag, waardoor mijn spullen een tijd lang ingepakt waren. Toen heb ik gevraagd of ik wat mocht kopen. Gewoon simpele dingen.'

Robin had wat meer tijd en nam een poster mee, knuffels, haar fiets. 'Het gaat er niet om dat je alleen dingen meeneemt die nodig zijn. Maar ook dingen die je een vertrouwd gevoel geven.'

Tips van jongeren:

- *Neem spullen van huis mee die je een vertrouwd gevoel geven*
- *Maak een lijstje wat je verder nog wil hebben om je thuis te voelen in je nieuwe kamer*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben recht op een leefomgeving die zoveel mogelijk lijkt op een gezinsleven. Op deze manier kunnen ze zich snel thuis voelen in hun nieuwe woonplek.***
- ***Kinderen die tijdelijk of permanent niet in hun eigen gezin kunnen opgroeien, hebben recht op bijzondere bescherming. De overheid zorgt voor opvang, het liefst in een gezinsomgeving, zoals een pleeggezin of gezinshuis. Hierdoor krijgen kinderen een vertrouwde omgeving en voelen ze zich thuis in hun huis.***

Contact maken

Als je ergens nieuw bent, ken je nog niemand. Dan is het des te belangrijker om snel contact te maken.
Trek je niet terug, adviseren alle jongeren, zoek de anderen op. Ga gewoon naast een ander zitten op de bank. Of aan tafel. Ga ook tv kijken, al interesseert het je niet zoveel.

Doe mee aan activiteiten van de groep of gezinshuis. 'Want als je jezelf afsluit, duurt het langer voordat je gewend bent aan de nieuwe mensen en de nieuwe omgeving.'

Vraag of je met iemand de buurt kan verkennen, 'dan voel je je eerder thuis.'

Zoek iets wat je leuk vindt om te doen. 'Dan heb je het sneller naar je zin. Er is altijd wel iemand die met je mee wil doen. Praat met je huisgenootjes. Misschien kunnen zij je helpen.'

Tips van jongeren:

- *Trek je niet terug*
- *Ga naast de anderen zitten*
- *Doe mee*

- Ga de buurt verkennen
- Zoek iets wat je leuk vindt om te doen

Je laten kennen

Het is belangrijk dat een groep jou leert kennen, benadrukt Ali.

Yannick zegt: '*Stel je open*. Dan kunnen de begeleiders of gezinshuisouders je accepteren zoals jij bent. Praat met ze over wat jij fijn vindt. En wat niet. Niemand is een modelkind, dat hoef jij ook niet te zijn. Dan pas weten ze hoe ze jou moeten benaderen.'

'*Vertel wat jij leuk vindt* om te doen. Dan kunnen ze daar een beetje rekening mee houden. **Dan voel je je sneller vertrouwd in die nieuwe omgeving,' zegt Marsha.** 'Wees gewoon jezelf. Het heeft mij geholpen om te *praten*. En gelijk toen ik binnenkwam, stelde ik me voor aan iedereen. Dat was best spannend. Maar ga niet stil in een hoekje zitten.'

Samuel: 'Ik liet *merken dat ik onzeker* was. Alles was onbekend. Je gaat naar een plek die je helemaal niet kent, naar mensen die je niet kent. Je weet niet wat er gaat gebeuren en wat ze van je vinden. Toen dacht ik: ik kan wel stoer doen of het me allemaal niks kan schelen. Maar als ik gewoon zeg hoe ik me voel, dan gaan ze me helpen. En dat is ook gebeurd.'

Lena: '*Geef aan wat je wel en niet wil.* Geef je grenzen aan. Als je iets niet wil, leer dan om 'nee' te zeggen. Vertel het als je iets dwars zit. Anders weten anderen dat niet en kunnen ze er ook geen rekening mee houden.'

Tips van jongeren:

- *Stel je open*
- *Vertel wat jij leuk vindt*
- *Laat merken dat je onzeker bent*
- *Geef aan wat je wel en niet wil*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben er recht op om hun mening te geven en serieus genomen te worden, zodat ze gezien worden en zichzelf kunnen zijn.

Anderen leren kennen

Stel vragen, raden sommige jongeren aan.

Yannick: 'In het begin vond ik het lastig om alle namen te onthouden. Dan vroeg ik aan de oudere kinderen: Wat vind jij de leukste leiding? Wie kan jij vertrouwen? Hoe gaan ze om met de regels? Dan leer je ze een beetje kennen.'

Ludmilla: 'Het heeft mij geholpen om te kijken hoe anderen de dingen doen, daar leerde ik van.'

In groepen wordt soms een maatje gekoppeld aan een nieuweling. 'Dat is heel fijn. Die weet wat jij wil weten. Ook de gewone dingen waar de leiding niet aan denkt. Zoals of je 's nachts de wc mag doortrekken. Of dat je zomaar iets uit de koelkast mag pakken.'

Tips van jongeren:

- *Stel vragen*
- *Vraag wat anderen van de begeleiders vinden*
- *Vraag om een maatje voor uitleg van gewoontes en regels*
- *Kijk hoe anderen de dingen doen*

Wat zijn jouw Gouden Tips voor nieuwkomers in een groep of gezinshuis?

Schrijf, teken of maak een gedicht over jouw gouden tips voor nieuwkomers:

DEEL 2 ALS JE ER WOONT...

Dit deel gaat over de periode nadat je gewend bent op de nieuwe plek waar je nu woont. Eerst komen jongeren aan het woord die in een groep of gezinshuis wonen.
Voor sommige jongeren gelden er ook nog andere tips. Daarom volgen er drie hoofdstukken voor jongeren die in een gezinshuis wonen, in een huis voor jonge moeders en voor jongeren die op Curaçao wonen.

Optimistisch blijven

Veel jongeren vertellen dat het hen geholpen heeft om optimistisch te blijven. Maar het is natuurlijk niet de bedoeling dat je toneel moet spelen als je je rot voelt, zeggen ze.

Wesley is nu 21 en kijkt terug: 'Ik was mezelf kwijt toen ik net uit huis was geplaatst. Ik maakte plezier maar voelde me niet goed. Ik verdrong alles. Op dat moment was het nodig om te overleven. Ik kon het allemaal pas veel later verwerken.'

Noa adviseert om ondanks nare gebeurtenissen toch optimistisch te blijven: 'Gebruik je negatieve ervaringen voor iets positiefs.'

Robin: 'Sommige jongeren in onze groep zeggen dat hun hele leven verpest is. Omdat ze niet meer thuis kunnen wonen. Ik niet. Ik zeg dat mijn leven vernieuwd is.'

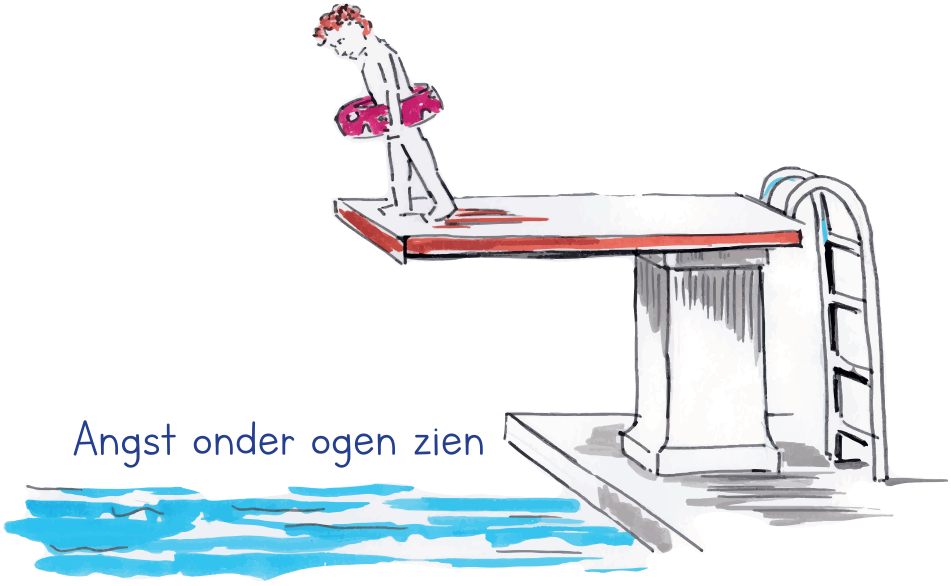
Alycia: 'Mijn tip is: lachen, probeer te vergeten wat er gebeurd is. Als je lacht, gaan je hersens vanzelf geloven dat je gelukkig bent. Of in elk geval op dat moment een beetje plezier hebt. En andere mensen doen ook aardiger tegen je. Probeer het maar eens op straat als je iemand tegenkomt die een beetje chagrijnig kijkt.'

Christel: 'Als je boos wordt op alles wat gebeurd is in je leven dan blijf je boos. Dan draai je rond in een cirkeltje en je komt er niet uit.'

Tips van jongeren:

- *Blijf optimistisch*
- *Vergeet wat er gebeurd is*

Met angsten omgaan



Angsten horen erbij als je veel nare dingen hebt meegemaakt. Angst is normaal als je niet veilig bent of als je bedreigd wordt. Jongeren die zich vaak onveilig hebben gevoeld, bijvoorbeeld vóór de uithuisplaatsing, kunnen daar nog heel lang angsten aan over houden. Angst, je bang voelen, is een natuurlijke reactie op gevaar, bedreiging. Het zorgt ervoor dat je waakzaam bent en dat je snel kan reageren op gevaar. Dat kan gaan over echt gevaar, maar ook om de gedachte, de angst dat je in gevaar zou kunnen zijn. Angst is een vervelend gevoel, dus is het ook logisch dat je situaties waar je bang voor bent uit de weg gaat, dat je ze probeert te vermijden.

Er zijn verschillende manieren waarop mensen zich beschermen tegen gevaar. Je vecht: door boos te worden of door agressief te worden. Je bevriest: je staat stokstijf stil tot het gevaar voorbij is. Of je vlucht: je rent weg, of je verdooft je bijvoorbeeld met drugs.

Je kunt niet zelf kiezen hoe je reageert. Want het gebeurt in een reflex. Je hersens kiezen als het ware de beste reactie voor jou op dat moment.

'Doe je angsten niet af als iets slechts,' adviseert Jasper. 'Ze zijn er gewoon. Maar je kan ze wel gebruiken.'
Hoe? **Face your fears, zegt Yasmin** in een *spoken word*, dat is poëzie met

eigen teksten die ze voordraagt en waar ze mee optreedt. Het helpt haar meer om haar angsten onder ogen te zien, dan ze uit de weg te gaan. Maar dat moet je wel durven. Zij heeft er jaren over gedaan.

Mehmet ging vechten: 'Een van de groepsleiders lijkt op mijn vader. Ik lokte hem uit zodat we een conflict zouden krijgen, maar hij liet zich niet uitdagen. Hij bleef rustig, wat ik ook deed. Dat gaf me vertrouwen om met hem te praten, echt praten bedoel ik. Ik ging zien wanneer ik boos word en waar dat mee te maken heeft. Zo kwam ik er achter dat boosheid eigenlijk mijn reactie is op angst. Diep in mijn hart was ik altijd bang voor mijn vader. Nu zie ik dat die angst met vroeger te maken heeft.'

Noa heeft jarenlang drugs gebruikt om te vergeten wat er was gebeurd: 'Ik wilde niet herinnerd worden aan de nare dingen uit mijn jeugd. Vluchten in de drugs was voor mij een manier om de angsten te verdrijven. Maar het hielp alleen voor eventjes. En dan had ik weer de volgende kick nodig. Ik probeer nu te stoppen. Dat is moeilijk, maar wel beter.'

Valensia hield zich als kind stil als haar ouders boos op haar waren en haar mishandelden. Ze verstopte zich als het ware, in de hoop dat het dan snel voorbij was. Wanneer het nu in haar omgeving onrustig is, denkt ze nog steeds dat ze aangevallen wordt en trekt ze zich terug. Dus ook als er geen echt gevaar dreigt. 'In de groep begrepen ze niet waarom ik op zo'n moment niks meer zei en voor me uit zat te staren. Ze vonden me een raar meisje. Nu leer ik juist contact maken in de groep. Als er gedoe is, zie ik dat het niet met mij te maken heeft. En ga ik gewoon door met kletsen met iemand. Therapie heeft me geholpen.'

Als je je angsten durft te omarmen in plaats van te vermijden, zoals Yasmin schrijft, dan word je steeds minder bang voor dingen die eigenlijk niet gevaarlijk zijn, zoals spinnen of het donker. Als je hersenen merken dat de situatie niet gevaarlijk is, wennen ze er stapje voor stapje aan dat je niet aangevallen wordt. De angst neemt af en daardoor ook waakzaamheid en dus de stress.

Tips van jongeren:

- *Accepteer dat je angsten hebt*
- *Zie je angsten onder ogen*
- *Herken hoe jij reageert op angst*
- *Vraag hulp*

Jezelf laten zien

Een vorm van afweer als je je niet veilig voelt, is jezelf verstoppen. Je anders voordoen dan je bent.

'In het begin voelt het wel veilig om een beetje een rol te spelen. **Ik deed bijvoorbeeld heel stoer. Maar van binnen was ik onzeker,' vertelt Mehmet.** 'Het heeft lang geduurd voordat ik allerlei andere stukjes van mezelf durfde te laten zien. Dat is wel fijn. Want als mensen je niet kennen, heb je eigenlijk niks aan ze. Nu zien ze aan me als ik verdriet heb en vragen ze of ze wat voor me kunnen doen.'

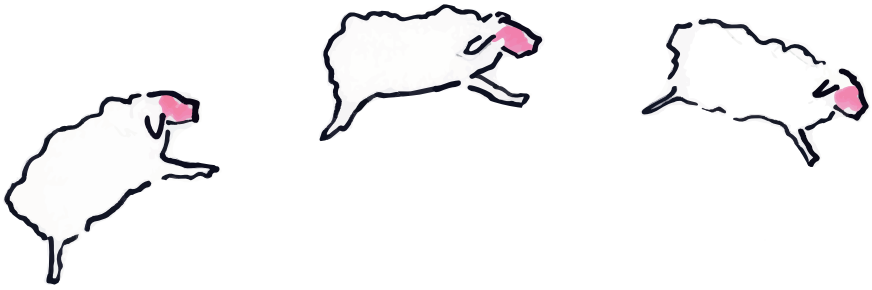
Yasmin heeft het zo ervaren:

"Voel me verloren en bedrogen, zit vol met pijn en verdriet.
Weleens heftige dingen overwogen, gelukkig deed ik het niet.
Het zit me tot hier en kan niet verder.
Te lang op mijn eigen benen gestaan, m'n benen zijn zo moe,
Dat ik niet één stap vooruit kan gaan.
Een masker op, nooit echt aan mezelf gedacht.
Maar na lange jaren wordt het eens tijd voor een èchte lach.
Zie veel geluk om me heen, maar de vraag is: "ben ik gelukkig?"
Doe altijd zo vrolijk en heb altijd wel een lach.
Maar ondertussen graaf ik mijn eigen graf.
En, soms vraag ik me af, hoort het zo te zijn en waarom draait mijn leven alleen maar om pijn?
Er over denken zag ik als Taboe.
Maar het woord "Taboe" staat niet meer in mijn woordenboek.
Er over denken is niet meer iets wat niet mag, maar iets wat nu moet.
M'n leven was als een movie, alles gespeeld.
Dus het wordt eens tijd dat de echte ik wordt gedeeld.
Ik pak mezelf uit, papier wordt verscheurd en verschoven.
En Finally, m'n muur wordt beetje bij beetje afgebroken."
(Spoken word van Yasmin)

Tips van jongeren:

- *Laat jezelf zien, als je je veilig voelt*
- *Zet geen masker op*

Omgaan met piekeren



Iedereen piekert weleens, maar door teveel piekeren kan je slecht gaan slapen. En als je lange tijd slecht slaapt, wordt het steeds moeilijker om je piekergedachten onder controle te houden, waardoor je nog slechter gaat slapen. Zo kun je in een negatieve spiraal komen. Het is dan belangrijk om een manier te vinden om die spiraal te doorbreken zodat je in ieder geval genoeg slaap krijgt.

Chafik: 'Je kan beter nadenken dan piekeren. Bij piekeren herhaal je steeds dezelfde gedachten, het leidt nergens naar. Als je nadenkt, ben je bezig om iets op te lossen. Zodra ik merk dat ik begin te piekeren, pak ik pen en papier en schrijf het op. Al is het midden in de nacht. Elke gedachte mag ik maar één keer opschrijven. Nou, dan ben je best gauw klaar.'

Nadal heeft ergens gelezen dat het helpt om een kwartier per dag expres te zitten piekeren en de rest van de tijd niet. 'Het werkt nog ook. Als ik 's nachts niet kan slapen, verschuif ik al m'n nare gedachten naar dat kwartiertje.'

Leila weet hoe moeilijk het is om ergens níet aan te denken. 'Zoals dat je níet aan een roze olifant mag denken. Dan zie je die roze olifant steeds voor je. Ik heb dat gebruikt: ik zeg tegen mezelf dat ik niet mag denken aan ons dagje Efteling. Daardoor zie ik die dag steeds voor me.'

Tips van jongeren:

- *Herhaal niet steeds dezelfde gedachten*
- *Zeg STOP tegen jezelf en denk aan iets anders*
- *Schrijf op waar je over piekert*
- *Spreek met jezelf af dat je op een vast tijdstip mag piekeren*

Je kracht gebruiken

Iedereen heeft kracht en veerkracht. De kracht om op te veren, overeind te komen. Die gebruik je om te herstellen na een moeilijke of vervelende periode. De een herstelt sneller dan de ander. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met hoeveel je meegemaakt hebt. En of je gesteund wordt. En of je vertrouwen in jezelf en anderen hebt.

Fatima, Wesley en Ludmilla vertellen wat zij nodig hadden om te herstellen:
'Ik had eerst helemaal geen steun van mijn omgeving, omdat iedereen dacht dat ik mezelf wel zou redden. Mijn vrienden vonden me stoer, maar dat was mijn buitenkant. Langzaam durfde ik ook te laten zien dat ik soms verdrietig was. Tot mijn verbazing vonden ze me toen niet zwak, maar ze gingen me juist helpen. Daardoor zag ik weer lichtpuntjes.'

Overleef!

'Toen ik het helemaal niet meer zag zitten, kwam ik bij een coach. Die vroeg nou eens een keer niet naar mijn problemen, maar naar mijn talenten. Ik wist helemaal niet wat ik moest antwoorden. Toen moest ik het aan mijn familie vragen en aan mijn mentor van school. Ze noemde allemaal wel een paar dingen waar ik goed in ben. Samen met mijn coach heb ik uitgezocht wat voor opleiding daar het beste bij past. Ik kon me weer op mijn toekomst gaan richten.'

'Als het erop aan komt, moet je het zelf doen in het leven. Je kan wel zitten wachten tot je opgeraapt wordt, maar dan blijf je passief. Ik kwam jaren niet van de bank, tot de ochtend dat ik het genoeg vond. Ik ben er zelf op uitgetrokken en heb hulp gevraagd van mijn oom. Hij vond dat ik niet trots hoefde te zijn op de foute dingen die ik had gedaan zoals stelen en drugs gebruiken.
Maar hij had vroeger ook zo'n periode doorgemaakt. En hij was er op eigen kracht uit gekomen. Hij bood me aan dat ik stage mocht lopen bij hem. Dat gaf me moed. Nu heb ik af en toe nog wel een terugval, maar ik heb nu het zelfvertrouwen dat ik zelf de macht heb om mijn situatie te verbeteren.'

Tips van jongeren:

- *Zoek steun in je omgeving*
- *Ontdek waar je goed in bent*
- *Vraag aan anderen welke talenten je hebt*
- *Kom in actie*

Anderen wel of niet vertrouwen

Als je niet meer thuis kan wonen, dan wantrouw je misschien iedereen. Dat is niet zo gek. Kinderen die veilig opgroeien, hebben geleerd dat anderen te vertrouwen zijn. Er is goed en liefdevol voor ze gezorgd, dus dat is logisch. Bovendien geeft hen dat ook een goed gevoel over zichzelf, zelfvertrouwen, omdat ze kennelijk de moeite waard zijn om goed verzorgd te worden. Heb je periodes in je leven meegemaakt van onveiligheid en angsten, dan is wantrouwen eigenlijk vanzelfsprekend. Je hebt immers niet altijd kunnen vertrouwen op andere mensen. Dan heb je al snel de neiging om niet iedereen te vertrouwen. Ook is het dan lastig om een goed gevoel over jezelf op te bouwen. Het kan lang duren voordat je merkt dat er mensen zijn die wel te vertrouwen zijn en dat jij net zoveel waard bent als andere mensen.

Wantrouwen kan je trouwens ook beschermen, zeker als je vooral aan het overleven bent. Het maakt je minder kwetsbaar voor mensen die misbruik van je willen maken of die je kunnen kwetsen.

Mehmet: 'Ik was in het begin in mezelf gekeerd. Ik wantrouwde iedereen. Op dat moment had ik dat nodig.'

Lynsey benadrukt dat je ervoor moet zorgen dat je niet meteen van iedereen denkt dat die slechte bedoelingen heeft. 'Ik heb jarenlang gedacht dat ik benadeeld werd door alles en iedereen. Dat was mijn standaard. Ik wist niet beter. Door de tijd heb ik geleerd dat sommige mensen best te vertrouwen zijn. Ik kijk wel eerst de kat uit de boom.'

Jay: 'Ik heb thuis veel geweld meegemaakt. Op een gegeven moment ging ik niemand meer vertrouwen uit zelfbescherming. Ik trok me terug of ik sloeg erop los, een middenweg was er niet. Nu kijk ik eerst of een situatie oké is en dan pas besluit ik of ik iemand moet wantrouwen of niet.'

Tariq: 'Zorg dat je in elk geval één iemand vertrouwt. Je hoeft niet iedereen te vertrouwen, zeker in het begin niet. Je moet je echt veilig voelen bij iemand. Iedereen zit hier voor een reden. Dus ga niet zomaar je diepste geheimen aan iemand vertellen. Het is jouw verhaal en jouw leven.'

Tips van jongeren:

- *Accepteer waarom je mensen bent gaan wantrouwen*
- *Wantrouw niet iedereen*
- *Denk na of je wantrouwen terecht is of niet*
- *Zoek iemand die je wel kan vertrouwen*

Een gedicht van Bonita:

"Soms doet het leven pijn.

Je kan niet zelf bepalen hoe je leven loopt.

Ik heb een moeilijke tijd achter de rug.

Maar het goede nieuws is dat je wel een draai aan je leven kan geven.

Door je hart te volgen weet je altijd wat jij wilt.

Ik heb mijn vroeger te veel laten opfokken door fake friends.

En daar heb ik van geleerd.

Maar nu heb ik de juiste vrienden.

Die mij steunen, opvangen en

liefdevol zijn.

Zonder hen had ik niet verder gekund.

Het gezegde is ook:

LIEFDES KOMEN EN GAAN, MAAR VRIENDEN BLIJVEN VOOR ALTIJD BESTAAN."

Anderen helpen

Soms is het fijn om een ander te helpen.

Lynsey: 'Dan hoef je even niet met jezelf bezig te zijn. Het leidt af. En het geeft je ook een fijn gevoel. Dat je nuttig bent voor een ander.'

Maar volgens Lynsey kan je er ook in doorschieten. Ze heeft altijd voor haar broertjes en zusjes gezorgd. 'Mijn moeder kon niet voor ons zorgen. Dus ging ik dat doen, ik was het oudste kind. Eigenlijk heb ik daardoor niet zelf kind kunnen zijn. Maar dat zie ik nu pas. Op dat moment wist ik niet beter.'

Rania vertelt hoe belangrijk het is dat je ook aan jezelf blijft denken.
'Toen ik uit huis werd geplaatst, was ik opgelucht. Maar daar voelde ik me erg schuldig over. Voor mijn idee had ik mijn moeder in de steek gelaten. Ik deed alles thuis: de was, koken, opruimen, zorgen voor mijn babybroertje. Hoe moest het nu met hen? Ik was ver van huis in een leefgroep geplaatst, dus we hadden weinig contact. Het duurde lang voordat ik me er overheen kon zetten. *Langzaam kon ik gaan genieten dat ik zelf verzorgd werd*. Maar het schuldgevoel is nooit helemaal weg.'

Help een ander

Tips van jongeren:

- *Help een ander*
- *Geniet van de hulp van een ander*

Je ervaring gebruiken

Jongeren in jeugdzorg hebben ervaring met het leven in een groep met andere kinderen en jongeren. Ze weten hoe het is als je niet thuis kan wonen en wat je dan nodig hebt. Sommige jongeren willen die ervaring gebruiken om anderen te helpen. Ze adviseren dan bijvoorbeeld in een jongerenraad, of een jongerenpanel.

Sommigen willen gaan werken met kinderen in de jeugdzorg. Want ze weten wat een kind meemaakt. **'Je weet wat er in een kind omgaat,' zegt Wesley.** 'In plaats van zeggen wat goed is voor een kind, zoals veel hulpverleners doen.'

Anderen zeggen: 'Het geeft een goed gevoel als je weet dat je met jouw ervaring iets goeds kan doen. Dat het nare niet voor niets hoeft te zijn geweest.'

'Je kan je het gevoel van een kind goed voorstellen. Daar heeft een kind meer aan dan dat je precies weet wat voor stoornisje of ander etiketje een kind heeft.'

Samir waarschuwt dat het ook een risico kan zijn als je denkt dat je alles weet. 'Je hebt afstand nodig van je eigen situatie en je hebt er ook een opleiding voor nodig als je echt wilt gaan werken in de jeugdzorg.'

Yasmin wil ook zelf later anderen helpen, zoals ze zegt in een spoken word:
'Mijn verleden neem ik mee in mijn carrière.
Wie weet word ik een pedagogisch medewerker binnen de jeugdzorg.'

Tips van jongeren:

- *Gebruik je ervaring*
- *Ga in een jongerenraad of jongerenpanel*

Omgaan met gemengde gevoelens

Verdriet, opluchting, rouw, loyaliteit, angst: dat hoort er gewoon bij als je niet meer thuis kunt wonen. Dan lopen allerlei gevoelens dwars door elkaar heen.

Meerdere jongeren beschrijven dat ze daar weleens doodmoe van worden. Maar het hoort erbij volgens Yildiz en je bent niet de enige die daar last van heeft. 'Er tegen vechten werkt averechts. Dan lig je in bed te piekeren waar het vandaag komt en je schiet er niks mee op. Je kan het beter accepteren en niemand de schuld geven: je ouders niet, maar jezelf ook niet.'

'Accepteer het goede en het slechte,' zegt Jasper.

'Toen ik niet meer bij mijn ouders kon wonen, was ik bevrijd van een moeilijke situatie. **Maar ik had ook verdriet om mijn moeder,' vertelt Lysa.**
'Ik moest de tijd nemen om te beseffen dat er een periode in mijn leven is afgesloten. Ik woon nu in een gezinshuis, over een maand ga ik naar een groep voor vertrektraining en dan begeleid zelfstandig wonen. Dus ik ga niet meer thuis wonen. Dat geeft heimwee maar stiekem soms ook een stoer gevoel.'

Wesley: 'Ik had een mengeling van alles. Ik was onzeker omdat ik niet wist of het mijn schuld was dat ik niet meer thuis kon wonen. Ik voelde me eenzaam, verlaten. Want ik hoorde ook niks meer van mijn zus. Na een maand dacht ik: yes, ik kan het gewoon. Het boos en verdrietig en onzeker is nu wel weg. Dus ik voel me nu best goed.'

Ludmilla: 'De eerste keer dat ik mijn ouders weer zag dacht ik: leuk. Maar het schoot me ook te binnen dat ik niet meer terug naar huis kan. Dit blijft altijd. Ik was verdrietig en overstuur. Ik weet het niet precies maar volgens mij is er een stukje dat breekt of zo. Ik heb dat af en toe nog steeds. Als ik een leuke vakantie heb gehad met mijn ouders dan zetten ze me af en rijden ze weer weg. Dan besef ik hoe het is. En dan wil ik even alleen zijn.'

Het helpt als je je emoties herkent, dan kun je er makkelijker mee omgaan. Bijvoorbeeld door gevoelens als buikpijn, kriebels, boosheid, geïrriteerdheid of plotselinge agressie te herkennen als angst, onzekerheid, of een herinnering aan iets naars waar je niet aan wil denken.

Tips van jongeren:

- *Accepteer dat je angsten hebt*
- *Zie je angsten onder ogen*
- *Herken hoe jij reageert op angst*
- *Vraag hulp*

Uiten van emoties

Veel jongeren zeggen hoe belangrijk het is om positief met emoties om te gaan, bijvoorbeeld door muziek te luisteren of te maken, theater te spelen, mediteren enzovoort.

'Ik heb geleerd de moeilijke situatie te accepteren en dat daar soms negatieve gevoelens bij horen,' vertelt Noa. Hij adviseert te praten over de emoties: 'Als je je hart lucht bij anderen, dan lucht dat ook echt op.'

'Ik heb praten altijd moeilijk gevonden, maar probeerde toch een oplossing te vinden om mijn emoties te uiten. **Ik vind rust in muziek luisteren en dingen opschrijven,' zegt Valensia.**

Sommige jongeren beschrijven dat ze negatieve ervaringen hebben met het uit de weg gaan, vermijden van problemen. Bijvoorbeeld door drugs te gebruiken, afleiding te zoeken, je terugtrekken. **Of bagatelliseren: het was allemaal niet zo erg, goedpraten.**
Anderen worden agressief of juist passief. Dit was ooit een reactie op moeilijke en bedreigende situaties, dus logisch. Niet iets om jezelf voor te veroordelen. 'Maar niet zo handig,' zegt Noa. 'Je kan je beter maar uiten.'

Tips van jongeren:

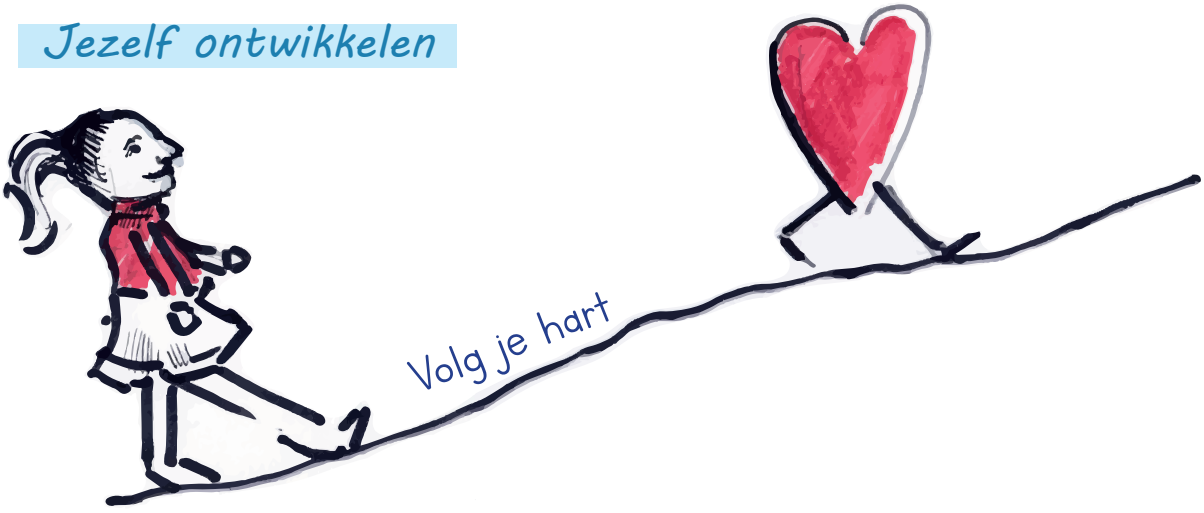
- *Ga positief met je emoties om*
- *Ga iets creatiefs doen om je te uiten*
- *Accepteer dat negatieve gevoelens erbij horen*
- *Praat over je emoties*

Wat houdt jou bezig als je in een groep of gezinshuis woont?

Schrijf, teken of maak een gedicht

of rap over jouw gevoelens

Jezelf ontwikkelen



Alle jongeren die de jeugdzorg hebben verlaten, benadrukken hoe belangrijk het is dat je jezelf ontwikkelt als je in een groep of gezinshuis woont.

'Door alle gebeurtenissen sta je een tijdje stil misschien, en dat is logisch,' vindt Chafik. 'Maar het geeft zo'n goed gevoel over jezelf als je aan je ontwikkeling blijft werken. Vooral als je het concreet maakt, bijvoorbeeld een deelcertificaat halen. Of zorgen dat je een goeie beoordeling van je stage haalt.'

Leila zegt dat ze veel geleerd heeft van de vele verhuizingen door erover na te denken, 'Dat is ook ontwikkeling!'

Yasmin ging zich ontwikkelen doordat ze de uithuisplaatsing als kans aangreep om haar leven te veranderen:
'Ik ben jarenlang neergehaald en gepest. Ik dacht heel laag over mezelf. Ik kon geen 'nee' zeggen en niet voor mezelf opkomen. Aan de buitenkant deed ik of ik heel moedig en sociaal was, maar diep van binnen voelde ik me niet goed. Ik probeerde het iedereen naar de zin te maken en ik huilde veel. Ik deed de verkeerde dingen.

Toen werd ik uit huis geplaatst in een gesloten meidengroep. Ik kon mijn vrienden niet meer zien en ik zocht met niemand contact. In het begin ga je piekeren. Bij sommigen duurt het maanden, bij mij duurde het een week. Na een week zag ik in dat ik niet kon blijven chillen en uitslapen. Ik was uit de negatieve wereld gehaald en dat ging ik zien als kans, als een nieuw begin. Tot dan toe was het nooit gelukt. Ik ging zien dat ik een bepaalde problematiek had omdat meerdere mensen het bij mij zagen.

Het begon met herkennen. Je moet je angsten omarmen om eraan te kunnen werken. Je moet je problemen erkennen en accepteren. Dan pas kan je eraan werken. Bij mij werkt het om problemen van me af te

schrijven. Van kleins af aan was schrijven een eerste hulpmiddel voor mij. Alle problemen die ik meegemaakt heb, neem ik mee in mijn teksten.

Op een gegeven moment kreeg ik een loopbaancoach. Ik las hem al mijn teksten voor en ik kon mijn hart bij hem uitstorten. Hij bracht me in contact met een 'spoken word artist' en die stimuleerde me om op te treden. Als ik op het podium sta, dan verander ik in een ander mens. Het is mijn passie. Ik wil er uiteindelijk mijn werk van maken. Als ik niet uit huis was geplaatst, dan zat ik nu nog thuis niets te doen.

Dus ergens was het wel een blessing. Je zit wel achter slot en grendel en je bent wel afgesloten van de wereld, maar je bent niet afgesloten van jezelf. Je zit daar om na te denken, om aan jezelf te werken. Je moet wel achterom kijken, maar niet om te gaan piekeren. Terugkijken heeft alleen zin om te zien hoe ver ik ben gekomen.'

Tips van jongeren:

- *Als je heel gesloten bent, pak dan pen en papier en ga schrijven*
- *Gebruik de tijd om jezelf beter te leren kennen*
- *Denk aan het einde, als je gesloten zit*
- *Al word je uit huis geplaatst, zie daar wel jouw kans in*
- *Ook later kan je je nog ontwikkelen*

Accepteren dat groepsleiders of gezinshuisouders jou opvoeden omdat het hun werk is

Als je in een groep of gezinshuis woont, krijg je te maken met mensen die van opvoeden hun beroep hebben gemaakt. Het is geen natuurlijke situatie.

'Je blijft hun werk,' **merkt Leila op**, 'Ook in een gezinshuis, al is het gewoner om met gezinshuisouders te wonen dan met een groot aantal groepsleiders die in allerlei diensten komen werken.'

Welke tips hebben jongeren om hier zo goed mogelijk mee om te gaan? **Noa vindt dat er ook voordelen zitten aan de vele gezichten op een groep.** 'Er is altijd wel iemand bij met wie je het goed kan vinden. En dat het een instelling is, betekent ook dat er mentoren zijn met wie je een band kunt opbouwen en vertrouwelijke gesprekken voeren. Gebruik ze, ze zijn er voor jou!'

Voor veel jongeren is een mentor belangrijk. **'Mijn mentor doet veel voor me, ze zoekt dingen uit en helpt me met praktische zaken,' zegt Tariq.**

Zoek iemand met wie je een klik hebt, is een tip die het meest gegeven wordt. Dat kan een groepsleider zijn of je mentor.

'Zorg dat je iemand in vertrouwen kunt nemen en waar je goede gesprekken mee kan voeren. Of waar je juist leuke dingen mee kan doen, als je geen zin hebt om te praten,' raadt Wahid aan.

'Klikt het niet, dan kan je om iemand anders vragen,' zegt Kemal.

'Ik wilde graag een *vrouwelijke mentor*,' zegt Lynsey. 'Ze zeiden dat dat niet kon maar ik bleef volhouden en na een paar maanden had ik een vrouw. Bij haar kon ik mijn eigen verhaal kwijt.'

Tips van jongeren:

- *Accepteer dat mensen die voor je zorgen dat doen voor hun werk*
- *Zie de voordelen van veel verschillende groepsleiders*
- *Maak gebruik van je mentor*
- *Zoek iemand die je in vertrouwen kan nemen*
- *Vraag om een andere mentor, als het niet klikt*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben het recht om aan opvoeders hun mening te geven. Daarvoor is het nodig dat zij zich op hun gemak voelen en hen in vertrouwen kunnen nemen.
Kinderen die tijdelijk of permanent niet in hun eigen gezin kunnen wonen, hebben recht op bijzondere bescherming. De overheid moet ervoor zorgen dat hulpverleners die voor kinderen zorgen aan bepaalde regels voldoen.

- ***Zo moeten hulpverleners er voor zorgen dat kinderen veilig en gezond zijn.***
- ***Ook moeten er voldoende hulpverleners aanwezig zijn.***
- ***Hulpverleners moeten geschikt zijn om voor kinderen te zorgen.***
- ***Tot slot moet er toezicht zijn op de instellingen en organisaties waar hulpverleners werken die voor kinderen zorgen.***

Omgaan met groepsleiders en gezinshuisouders

Een ideale groepsleider of gezinshuisouder geeft volgens alle jongeren het goede voorbeeld, is eerlijk en rechtvaardig, doet gewoon, zorgt voor een goede sfeer en saamhorigheid tussen de kinderen, voorkomt conflicten en gedoe, is positief en optimistisch, vrolijk, luistert goed en neemt kinderen serieus, heeft respect voor kinderen, houdt privézaken van kinderen vertrouwelijk, is open en belangstellend, heeft tijd en aandacht, vraagt door naar de mening en het gevoel van kinderen, vraagt advies aan kinderen en houdt daar rekening mee, komt afspraken na.

'Groepsleiders zijn ook maar mensen,' vindt Jamila. 'Je kan het meteen aan ze merken als ze moe zijn of chagrijnig. Maar dan denk ik bij mezelf: het is jullie werk!'

Ruby, die in een gezinshuis woont, zegt: 'Ik ben blij dat er mensen zijn die dit werk willen doen.'

Wesley, die in een jongerenraad van een grote instelling zit, zegt lachend: 'Wij hebben een soort boodschappenlijstje gemaakt van goede eigenschappen van groepsleiders en in de groepen op de prikborden gehangen. Want daar hingen vooral lijstjes met huisregels en plichten. Het had best wel effect, vooral in het begin.'

Tips van jongeren:

Vind een manier om groepsleiders en gezinshuisouders te vertellen wat volgens jullie goede eigenschappen zijn voor een groepsleider of gezinshuisouder, bijvoorbeeld:

- *Luisteren*
- *Serieus nemen*
- *Respecteren*
- *Vrolijk, optimistisch en positief zijn*
- *Belangstellend zijn*
- *Tijd en aandacht hebben*
- *Het goede voorbeeld geven*
- *Eerlijk en rechtvaardig zijn*
- *Gewoon doen*
- *Voor een goede sfeer zorgen*
- *Te vertrouwen zijn*
- *Vragen naar gevoel, mening en advies*
- *Afspraken nakomen*
- *Privézaken vertrouwelijk houden*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben er recht op dat er naar hen geluisterd wordt en dat ze serieus worden genomen.

Je veilig voelen bij groepsleiding en gezinshuisouders

Het gevoel van veiligheid is belangrijk om je thuis te gaan voelen, benadrukken de meeste jongeren. Het is nodig om te verwerken wat er allemaal is gebeurd. En om je voor te bereiden op je toekomst. Gezinshuisouders en groepsleiders kunnen daar veel aan doen. Bijvoorbeeld door het positieve gedrag dat hiervoor genoemd is.

'Je moet je *veilig kunnen voelen bij de leiding*,**' vindt Mehmet.** 'Ze moeten *niet aan je komen*. Als dat gebeurt, zeg het dan tegen iemand die je vertrouwt.'

'En ze moeten *niet hatelijk, boos of cynisch doen*, **vult Cynthia aan.** 'Als ze dat wel doen en het is niet zomaar een keertje een boze bui, dan moet je dat ook gewoon zeggen. Als je dat niet durft, kan je naar je mentor.'

'Ik heb meegemaakt dat een groepsleider aan de kleine kinderen zat. Die durfden dat niet te zeggen en toen hebben wij als oudere kinderen dat verteld aan een mentor. Als diegene niet helpt om het op te lossen, dan kan je altijd nog naar de vertrouwenspersoon gaan.'

Je kunt ook last hebben van andere groepsgenoten, weet Lynsey. 'In gemengde groepen werden meisjes weleens lastig gevallen door jongens. Ook dat moet je *vertellen* aan iemand die je vertrouwt, dan wordt er wat aan gedaan.'

Tips van jongeren:

- *Zorg dat je je veilig voelt*
- *Praat er met groepsgenoten over als je je niet veilig voelt en waarom*
- *Praat met een groepsleider of gezinshuisouder die je vertrouwt, als je je niet veilig voelt*
- *Ga naar je mentor of de vertrouwenspersoon als je je niet veilig voelt*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben recht op groepsleiders of gezinshuisouders bij wie ze zich veilig voelen.***
- ***Kinderen hebben het recht op een onafhankelijke vertrouwenspersoon met wie zij kunnen praten en die naar hen luistert.***

Je contacten niet kwijtraken

Als je verhuisd bent, raak je meestal veel vrienden, kennissen, klasgenoten en je vertrouwde omgeving kwijt. Zeker als je vaak verhuist. Zorg goed voor je contacten, je hebt ze nodig, zeggen alle jongeren. Voor steun, afleiding, een vertrouwd gevoel, omdat ze je kennen, om vrije tijd door te brengen. En om mensen te hebben op wie je op terug kunt vallen als je weer naar een andere plek verhuist. Of als je 18 bent en de jeugdzorg gaat verlaten.

Noa, Ferdy en Cynthia raden aan *sociale media* te gebruiken, te zorgen voor een goede telefoon en computer om te bellen, snappen, appen of facebooken.

'Ook al mag het maar beperkte tijd op een dag, probeer er goed mee om te gaan en vraag dan of de regels soepeler mogen worden.'

'Ik wil mijn moeder een keer in de week kunnen bellen, daar heb ik echt moeite voor moeten doen.'

'Ik wil naar huis bellen als het nodig is of als ik er behoefte aan heb, niet een vast belmomentje per week. Soms gebruik ik dat niet en dan wil ik het kunnen opsparen. Omdat ik dat *argument* kon noemen, wordt er nu rekening mee gehouden. '

'Ik heb mijn oma gevonden via Facebook, zij is nu een hele steun voor mij.'

'Met google earth heb ik de woonplaats gevonden van mijn familie, nu leef ik op afstand een beetje met ze mee.'

'Ik heb weer contact met mijn vorige pleegouders gezocht toen ik hier kwam wonen, en al zie ik ze niet vaak, ik weet dat ze er voor me zijn als het nodig is.'

'Het ligt helemaal aan jouw situatie hoeveel contact je wil hebben met je ouders en broers of zussen. Soms werd ik er verdrietig van en zag ik ze liever niet. Maar *familie is voor altijd,* daar kom je vandaan.'

Elkaar zien en samen dingen doen, is ook belangrijk.

Jamila: 'Op WhatsApp kan je toch niet echt je gevoel vertellen, dus ik vond het fijn dat mijn familie op bezoek kwam.'

Soms is het contact met thuis moeilijk. **Wesley:** 'In het begin was het contact met mijn ouders niet zo goed. Toen had ik vooral vrienden. Maar na een tijdje merkte ik dat het toch goed is om contact te houden met je familie. Ik vond het fijn toen ze af en toe op *bezoek* kwamen.'

Tips van jongeren:

- *Gebruik sociale media*
- *Houd contact met vrienden en mensen van vroeger*
- *Ga naar ze toe*
- *Vraag of vrienden jou kunnen bezoeken*
- *Zoek je familieleden op*
- *Nodig familieleden uit*
- *Ga erop uit met je bezoek, als je bekenden niet op de groep of in het gezinshuis wil ontvangen*
- *Blijf appen, snappen, bellen*
- *Toon ook belangstelling voor anderen*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben recht op omgang met hun ouders en met mensen met wie ze een hechte band hebben, tenzij dit niet in hun belang is.

Bonita schrijft hoe belangrijk de steun van haar zus is:

"Zussen zijn soms net regen en zon.

Soms werken ze elkaar tegen.

En soms maken ze een mooi iets.

Dat heet liefde.

Iedereen heeft wel eens iemand nodig die hem of haar beschermt, verzorgt wanneer je ziek bent en liefde geeft.

Ik kijk vooral op naar mijn zus omdat zij zich sterk houdt, wat er ook gebeurt.

Er zijn wel eens momenten waarop we botsen.

Maar het komt altijd goed!!

Daarom is mijn zus één van mijn grote voorbeelden.

Zonder haar hulp had ik niet zo ver kunnen komen.

Mijn gezegde is ook:

Liefdes voor even. Zussen voor het leven.

En daar gaat het om."

Je thuis voelen

Al verhuis je nog zo vaak, het is belangrijk dat je je thuis voelt op de plek waar je woont.

'Daar kan het gezinshuis of de groep veel aandoen, maar jij zelf ook,' zegt Cynthia. 'Ik heb bij de Kringloop spullen gehaald om mijn kamer een beetje te *versieren*. Een houten krukje heb ik blauw geschilderd, een schilderijlijstje met glitter versierd, van kleerhangers een dreamcatcher gemaakt.'

Valensia heeft in veel groepen gewoond: 'Wat mij opvalt, is dat het zo kaal en saai is. Je moet dus *zelf de sfeer maken*. Als je zelf met een voorstel komt, kan er vaak meer dan je denkt!'

'Kijk wat je wel mag **in plaats van wat er niet mag,' adviseert Noa.**

Lichella: 'We mogen geen kaarsen op de kamers, dus heb ik lichtjes gekocht met zo'n nepvlammetje. Mijn kamer was erg klein en toen heb ik een spiegel aan mijn oma gevraagd. Die mocht ik niet ophangen want ze willen geen haken in de muur, maar wel neerzetten. Nu lijkt mijn kamer veel groter.'

'Als je kamer gezellig is, geeft dat meer rust en de *sfeer* wordt fijner. Dan heb je een *plekje om je terug te trekken* als dat nodig is.'

Tips van jongeren:

- *Vraag om kastjes of tafeltjes voor je persoonlijke spullen en knap ze op*
- *Vraag je familie om dingen van thuis of van vroeger mee te nemen*
- *Zorg dat er dingen van thuis op je kamer staan*
- *Hang foto's en aandenkens aan de muur. Zorg voor een fijne sfeer op je kamer*

Rechten van kinderen

Kinderen die tijdelijk of permanent niet in hun eigen gezin kunnen opgroeien, hebben recht op bijzondere bescherming. De overheid zorgt voor opvang, het liefst in een gezinsomgeving, zoals een pleeggezin of gezinshuis. Hierdoor krijgen kinderen een vertrouwde omgeving en voelen ze zich thuis in hun huis.

Samen dingen doen

Verveling is het ergste dat er is, zeggen meerdere jongeren.

'Vaak heb je na school nog plichten op de groep en huiswerk,' zegt Samuel. 'Dan is het des te belangrijker dat er leuke dingen te doen zijn. Liefst doe je die *met elkaar*, dan blijft de sfeer in de groep positief.'

Lichella: 'Het beste tegen ruzies en gedoe is dat er genoeg afleiding is, en dat we gezamenlijk dingen doen. Het *hoeft niet veel te kosten*. Gewoon kleine dingen, met elkaar op de fiets naar de stad, samen sporten.'

Valensia: 'Met elkaar een film kijken, dat is leuker dan alleen. Het is leuk als de leiding dan ook gewoon naast je op de bank komt zitten. Of samen de groep een beetje opfleuren, spelletjes doen.'

'*Ga veel naar buiten*,' **raadt Christine aan.** 'Dan blijf je actief en het licht is goed voor je humeur. Het helpt mij om samen met anderen af te spreken; als de een geen zin heeft, trekt de ander hem mee.'

Mehmet: 'Op onze groep had iedereen zijn eigen verplichtingen. Therapie, kamertijd, corvee… Er was geen tijd meer om samen *leuke dingen* te doen. We leefden langs elkaar heen. In onze weekvergadering hebben we dat besproken. Sindsdien is er 's avonds een vaste tijd om met elkaar leuke dingen te doen; corvee doen we met z'n tweeën en we zijn ook samen gaan koken en lekkere dingen bakken.'

Tips van jongeren:

- *Bedenk met elkaar wat jullie leuk vinden om samen te doen*
- *Ga met elkaar naar buiten*
- *Vraag om spelletjes of sportspullen*
- *Doe de klussen gezamenlijk*
- *Bedenk lekkere recepten en probeer ze uit*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben recht op rust en vrije tijd, spelen en het recht om mee te doen aan culturele of artistieke activiteiten, die passen bij hun leeftijd.

Zorgen voor een goede sfeer

Ruzies, roddels, conflicten: het komt overal voor waar veel mensen samen zijn. Maar als je dag in dag uit op elkaar bent aangewezen omdat je samenwoont, is het des te belangrijker dat de sfeer in de groep goed is.

Iedereen kan zorgen voor een goede sfeer, 'de sfeer maak je met elkaar,' zegt Jamila. 'Wat ook helpt, is dat we *erover praten* als er ruzies zijn geweest. Niet altijd maar hand schudden en opnieuw beginnen, maar vragen wat je er aan kan doen om het goed te maken. Je kan de leiding vragen om *geen straf* te geven, maar het *samen op te lossen*. Zodat ze niet meteen iemand de schuld geven. Meestal hebben er meer schuld.'

'Als de sfeer in huis niet fijn is, dan zijn er veel ruzies,' weet Noa, die in acht groepen en een gezinshuis woonde. 'Het maakt veel uit of *de leiding goed met elkaar omgaat*,' denkt hij. 'Als er onderling spanningen zijn, reageren jongeren daar direct op. Mijn gezinshuisouders zorgden ervoor dat wij het niet merkten, als ze het niet met elkaar eens waren of als ze ruzie hadden. Dat gaf wel rust.'

Lynsey, Mehmet en Valensia hebben concrete ideeën:

- 'Als het niet om jou gaat: *niet mee bemoeien*.'
- 'Niet meteen in de aanval of verdediging gaan.'
- 'Rustig blijven, *naar elkaar luisteren*.'
- '*Niet de boel groter maken* via sociale media.'
- '*Bespreek het met de leiding*.'
- 'Zorg dat er een *plek is om je terug te trekken*, op je kamer of buiten.'

Tips van jongeren:

- *Maak het gezellig in de groep*
- *Hang vrolijke posters, kaarten, spreuken op*
- *Maak een muur met foto's van de leuke dingen die je als groep samen hebt gedaan*
- *Vraag de leiding of gezinshuisouders bij ruzie eerst te luisteren wat er aan de hand is*
- *Vraag de groepsleiding of gezinshuisouders om niet te beschuldigen maar op te lossen*
- *Vraag aan elkaar hoe je het goed kan maken, als er iets gebeurd is*
- *Vraag groepsleiding of gezinshuisouders om zelf het goede voorbeeld te geven*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben het recht om hun mening te geven, bijvoorbeeld aan opvoeders als er conflicten zijn. De opvoeders moeten de mening van het kind serieus nemen.

Meebeslissen met regels en gewoontes

Als je in een groep komt, zijn er al vastgelegde regels, gewoontes en consequenties. 'Noem dat maar gewoon straffen,' lacht Chafik.
Om mee te beslissen met de regels, moet je ze eerst leren kennen. Soms helpt het als ze op papier staan, maar het beste werkt het als ze worden *uitgelegd door groepsgenoten:*

- 'Dan blijft het beter hangen. Van een leeftijdgenoot neem je meer aan, bijvoorbeeld als je een maatje krijgt om je te laten wennen. En als die het niet zo eens is met een regel en jij ook niet, dan kan je dat ook samen bespreken.'
- Je kunt altijd *invloed vragen* op de regels, vindt Michael. 'Je kan er eerst onderling met elkaar over praten en dan met de leiding of je gezinshuisouders. Als het redelijk is, staan ze daar best wel voor open.'
- **Yannick:** '*Vertel hoe je je voelt* bij sommige regels en straffen. Soms beseffen ze niet dat het vernederend kan zijn. Of hoe vervelend het is dat een hele groep wordt gestraft als eentje iets heeft gedaan. Of dat sommige consequenties niet rechtvaardig zijn. *Kom met argumenten* is mijn tip.'
- 'Jongeren die in een gezin met eigen ouders opgroeien hebben te maken met andere regels, dan wanneer je in een groep woont. Dat vind ik niet eerlijk. We hebben er nadeel van dat we met veel jongeren in een klein huis wonen en dat er te weinig groepsleiding is. Daarom maken ze strenge regels. **Maar daar mogen wij niet de dupe van worden,' vindt Ruby.**
- **'Zorg dat je je *aan de belangrijkste regels houdt*,' stelt Ferdy voor.** 'Dan krijg je vanzelf vertrouwen en dan mag je steeds meer.'
- **'In de groepen waar we met z'n allen veel mochten bepalen, was er de minste ruzie,' vertelt Noa.** 'Als je *mee kan beslissen*, ga je je niet verzetten.'
- **'Wij beslissen met elkaar over belangrijke regels,' vertelt Wesley.** 'Dat doen we in de weekvergadering, als we met z'n allen om de tafel zitten om te bespreken hoe de week is verlopen. Daar kunnen we alles bespreken wat we willen.'
- ***Fouten maken moet mogen*, zeggen meerdere jongeren.** 'Je moet de tijd krijgen om aan de regels te wennen. En als het mis gaat, moet je de kans krijgen om daarvan te leren. Je leert niet door straf te krijgen. Wel door erover te praten.'
- 'Mijn mentor probeert er achter te komen waarom ik me niet aan een regel gehouden heb. Soms komen daar heel mooie dingen uit. Dat ik me zo rot voel en mijn ouders mis. Dan zijn consequenties helemaal niet nodig. *Vertel dus hoe je je voelt*.'

Tips van jongeren:

- *Vraag een groepsgenoot de regels en gewoontes uit te leggen*
- *Bespreek oneerlijke of te strenge regels*
- *Vraag of regels niet altijd en voor iedereen hetzelfde zijn*
- *Kom met argumenten*
- *Leg groepsleiding of gezinshuisouders uit hoe je regels ervaart*
- *Vraag of regels soepeler worden, als je er langer woont*
- *Houd je aan de regels waar je het mee eens bent*
- *Bespreek de regels in de groep, bijvoorbeeld tijdens een weekvergadering*
- *Praat over de reden als je je niet houdt aan een regel*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben er recht op gehoord te worden, bijvoorbeeld door inspraak in regels en gewoontes.

Leuke vrijetijdsbesteding zoeken

Of je ergens lang of maar tijdelijk woont, het is altijd belangrijk om leuke dingen te kunnen doen in je vrije tijd.

'Probeer of je *lid kan worden* van een sportvereniging, ga op muziek, op dansles of een toneelclub, dan voel je je sneller thuis in je nieuwe omgeving,' adviseert Valensia.

'Je ontmoet andere mensen van je eigen leeftijd en dan zit je tenminste niet altijd maar op de groep met steeds dezelfde gezichten.' **'Durf je het niet in je eentje? Ga dan *samen met een groepsgenoot*,' raadt Tariq aan.**

In sommige groepen waar kinderen korte tijd wonen, kunnen ze vaak niet lid worden van een club, omdat het jaarlidmaatschappen zijn en dat teveel geld kost als een kind steeds maar een half jaar lid is. 'Dat is echt jammer. **Want ook als je ergens maar kort woont, wil je ergens bij horen,' vindt Wesley.** 'En trouwens, meestal blijf je langer dan gepland.'

'Vraag of een *lidmaatschap kan overgaan* naar een volgend kind,' stelt Mehmet voor. 'Dat kan niet bij alle verenigingen, maar wel bij een sportschool of een activiteit waar je niet het hele jaar aan werkt, zoals een dansvoorstelling. Je mentor kan vragen of ze voor jongeren uit jouw instelling een uitzondering willen maken.'

Valensia heeft haar mentor overtuigd dat lidmaatschap van de voetbalvereniging *past in haar plan* om te werken aan sociale vaardigheden, en mocht toen lid worden. Een ander voorbeeld is dat instellingen *afspraken* kunnen maken met verenigingen voor lidmaatschappen van een half jaar in plaats van een jaar.

En Chafik weet dat er speciale potjes zijn, 'maar daar moet je mentor wel moeite voor willen doen. Vraag het gewoon, er kan meer dan je denkt.'

Rechten van kinderen

Kinderen hebben recht op rust en vrije tijd, spelen en het recht om mee te doen aan culturele of artistieke activiteiten, die passen bij hun leeftijd.

Weten waar je met een klacht naar toe kan

De meeste jongeren geven aan dat je klachten het beste kunt bespreken met iemand die dicht bij je staat en die je vertrouwt. 'Daar heb je het meeste aan,' vindt Lichella.

Rania is weleens naar degene gegaan over wie ze een klacht had, een groepsleider. 'Dan kan diegene er ook iets aan doen. En praat er bijtijds over, wacht niet te lang. Anders wordt het steeds moeilijker.'

Christine: 'Maar als er iets ergs is gebeurd of als je er samen niet uit komt, dan kan je naar het AKJ, het advies- en klachtenbureau voor de jeugdzorg. Zij kijken samen met jou wat er aan de hand is en wat er aan gedaan kan worden.'

Mehmet: 'Denk niet meteen dat het iets heel ergs moet zijn, voordat je gaat klagen bij iemand. En denk ook niet dat je het moet kunnen bewijzen. Als iets voor jou een klacht is, dan is het belangrijk en dan moeten ze er naar luisteren.'
'Ook als je denkt dat het niet op te lossen is, kan je een klacht indienen. Misschien zijn er meer kinderen die zoiets hebben meegemaakt.'

Je hoeft je niet te schamen of je schuldig te voelen als je een klacht indient. Iemand die je vertrouwt is er om jou te helpen.

Tips van jongeren:

- *Als je een klacht hebt, wacht dan niet te lang om erover te praten*
- *Bespreek je klacht met iemand die je vertrouwt*
- *Je kan ook naar het AKJ, het advies- en klachtenbureau voor de jeugdzorg*
- *Vraag of je betrokken wordt bij de oplossing*
- *Bespreek de stappen met degene aan wie je het verteld hebt, en wat er met de informatie gebeurt*
- *Je kan met een klacht ook terecht bij de vertrouwenspersoon van de instelling waar jouw groep of gezinshuis bij hoort*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben het recht om te klagen.***
- ***Kinderen moeten informatie krijgen over de klachtenregeling waarin staat hoe en waar zij een klacht kunnen indienen.***
- ***De klachtencommissie die de klacht van een kind behandelt, moet onafhankelijk zijn. Dit betekent bijvoorbeeld dat degene over wie het kind een klacht indient, niet in de klachtencommissie zit.***
- ***Kinderen kunnen zich laten bijstaan bij de behandeling van de klacht. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld de hulp vragen van een vertrouwenspersoon van het AKJ, het advies- en klachtenbureau voor de jeugdzorg.***
- ***De klachtencommissie reageert binnen een maand op de klacht van het kind. In deze reactie laat de klachtencommissie weten of en zo ja, welke maatregelen er worden genomen naar aanleiding van de klacht.***

Weten wie de vertrouwenspersoon is

Als je een klacht hebt of in vertrouwen iets wil vertellen of vragen, kan je terecht bij de vertrouwenspersoon. Veel jongeren vinden het lastig als de vertrouwenspersoon iemand is, die ze nog nooit gezien hebben. Je kunt ook iemand in vertrouwen nemen die jij kent, bijvoorbeeld jouw mentor.

'In onze groep hebben we gevraagd of de vertrouwenspersoon kennis wilde komen maken in de groep. We nodigden haar uit voor het eten. In mijn vorige groep kwam hij eens per maand langs. Dan leer je hem of haar een beetje kennen. **Want een gesprek aan een tafeltje is mij te anoniem, daar word ik echt niet vertrouwelijk van,' vertelt Tariq.**

Net als bij klachten, raden jongeren aan om een vertrouwenspersoon te zoeken die in je directe omgeving is.

'Als het goed is, kan je vertrouwelijke gesprekken voeren met je mentor. Maar voor sommige onderwerpen kan je niet bij je mentor terecht. Dan is het goed dat er een aparte vertrouwenspersoon is.'

Tips van jongeren:

- *Vraag of de vertrouwenspersoon kennis komt maken in de groep*
- *Zoek iemand in je directe omgeving die je in vertrouwen kunt nemen*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen hebben het recht op een onafhankelijke vertrouwenspersoon met wie zij kunnen praten en die naar hen luistert.***
- ***Kinderen hebben het recht om hun mening te geven. Dit geldt zeker als het over henzelf gaat. Naar deze mening moet serieus worden geluisterd, rekening houdend met hun leeftijd en ontwikkeling. Als kinderen hun mening hebben gegeven, moet achteraf aan hun worden uitgelegd wat er met hun mening is gedaan.***

Weten dat je inspraak hebt

Jongeren hebben recht op inspraak bij alles dat voor hun leven van belang is. Inspraak is er in soorten en maten.

Lichella: 'Soms kan je *meedenken, meepraten en je mening geven*. Soms kan je mee bepalen wat er gebeurt, dat gaat een stapje verder.'

'Wij mogen *adviseren* over activiteiten en de inrichting,' weet Shanta. 'Meestal wordt daar wel wat mee gedaan. En als het niet kan, dan bekijken we samen met de leiding wat er wel kan.'

'Het hangt van jezelf en van je groep af hoeveel inspraak je hebt. ***Vraag erom!***' **stelt Yildiz.**

In alle gevallen geldt dat er naar jongeren geluisterd moet worden, als er beslissingen genomen worden over hun leven. En ook over zaken als inrichting, organisatie, regels en afspraken, je plan, de sfeer in de groep hebben jongeren inspraak.
Soms is daar iets voor geregeld, zoals in een weekvergadering. Of dat je bij de besprekingen van je plan aanwezig mag zijn en erover mee kan praten. In elk geval moeten alle instellingen officieel *medezeggenschap* van jongeren regelen.
Meestal gebeurt dat in de vorm van een *jongerenraad*. Een jongerenraad wordt gekozen door kinderen en jongeren in een instelling en kan *gevraagd en ongevraagd advies* geven.

Tips van jongeren:

- *Zorg ervoor dat je kan meedenken, meepraten en je mening geven*
- *Weet, dat je adviezen mag geven*
- *Vraag of er een jongerenraad is en wat die doet*

- *Word lid van de jongerenraad, als je dat wil*
- *Bespreek hoe je met elkaar kan meepraten op de groep, bijvoorbeeld door een weekvergadering*

Rechten van kinderen

- ***Kinderen kunnen gevraagd en ongevraagd meedenken en meepraten over onderwerpen die voor hen belangrijk zijn.***
- ***Als kinderen hun mening hebben gegeven, moet achteraf aan hun worden uitgelegd wat er met hun mening is gedaan.***
- ***Kinderen hebben het recht op toegang tot informatie. Deze informatie moet afgestemd zijn op hun leeftijd, zodat zij de informatie goed begrijpen en zo een eigen mening kunnen vormen.***

Weten wat je rechten zijn

In het *Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind* staat welke rechten kinderen hebben. Kinderen die niet thuis kunnen wonen, hebben een bijzondere positie.
Want het eerste kinderrecht is: 'Kinderen hebben recht op een gezinsleven.' Hoe moet dat dan, als je niet thuis woont?

In 2009 heeft het Ministerie van Welzijn vastgesteld aan welke kwaliteiten de jeugdzorg zou moeten voldoen. En hoe de rechten van kinderen in de jeugdzorg waargemaakt kunnen worden. **Dit staat in het boek:** "Kwaliteitsstandaarden Jeugdzorg. Wat kinderen en jongeren belangrijk vinden als ze niet thuis wonen."

Tips van jongeren:

- *Kijk op www.kinderrechten.nl voor alle rechten die kinderen en jongeren hebben*

Wat zijn jouw Gouden Tips voor jongeren die wonen in een groep of gezinshuis?

Schrijf, teken of maak een gedicht over jouw gouden tips voor jongeren die in een groep of gezinshuis wonen:

Als je woont in een gezinshuis...

Dan heb je misschien iets aan deze tips.
Zo'n drieduizend jongeren hebben ervaring met wonen in een gezinshuis. Een deel van hen heeft ook in een groep gewoond. Hier vertellen ze wat hen geholpen heeft.
Er zijn verschillen tussen wonen in een gezin met professionele gezinshuisouders of wonen in een groep. En het ene gezinshuis is het andere niet. In sommige gezinnen woon je heel lang, en in andere kort.

Het ene gezinshuis is klein, er zijn eigen kinderen en met elkaar ben je een grote familie. Maar er zijn ook grote gezinsgroepen waar naast de gezinshuisouders nog andere begeleiders werken, en waar de gezinshuiskinderen bijvoorbeeld een eigen huiskamer en keuken hebben. De meeste jongeren die in een gezinshuis gewoond hebben, vinden het prettiger dan in een groep. Het is gewoner, er zijn geen wisselingen van begeleiding, de gezinshuisouders zijn van alles op de hoogte, de sfeer is gezelliger. Er is een tekort aan gezinshuizen.

'Ook al is er weinig plaats in gezinshuizen, vraag toch of je naar een gezinshuis kan,' raadt **Valensia** aan. 'Misschien gaan ze dan harder zoeken.'

Jamie: 'Wonen in een gezinshuis is fijner dan wonen in een groep. Maar het is soms lastig. Een groep is duidelijk: je hoort niet bij elkaar, alleen maar voor de tijd dat je er woont. Je ziet veel kinderen komen en gaan. In een gezinshuis lijkt het of je bij elkaar hoort en dat is ook wel zo, maar je bent niet het echte kind van je gezinshuisouders.

Mijn tip is: Accepteer dat er verschillen zijn.'

Murat heeft in twee groepen en een gezinshuis gewoond. Hij zag in het gezinshuis dat er verschil werd gemaakt tussen de eigen kinderen en de kinderen die er door de jeugdbescherming geplaatst werden. 'Kijk, eigenlijk logeer je hier. Zo zeggen ze het hier ook. Je hebt toch zelf eigen ouders. Je woont hier tijdelijk. Natuurlijk maken de gezinshuisouders verschil tussen hun eigen kinderen en ons, dat is logisch.

Mijn tip is: 'Denk niet meteen dat de eigen kinderen worden voorgetrokken, ook al lijkt dat soms zo. Doe gewoon mee met iedereen.'

Jasper: 'Sommige mensen vinden me zielig.

Dan zeg ik: ik heb lekker twee paar ouders. Mijn eigen ouders en mijn gezinshuisouders. En ik heb extra familie. De oma en opa van mijn gezinshuis, en een tante en een oom.'

Ferdy vindt het vervelend dat zijn gezinshuisouders op het terrein van een grote instelling met veel groepen wonen. Hij zou willen dat ze verhuizen naar een gewoon huis in een gewone straat. 'Want alles is gewoon als je in een gezinshuis woont, maar dit is niet gewoon.

Ik nodig geen vrienden uit, want dan hoor ik bij die gekke kinderen van het terrein en dat wil ik niet. Ik ga altijd zelf naar mijn vrienden toe.'

Pascalle, uit een groot gezinshuis, ziet om zich heen dat kinderen in een gezinshuis soms toch vóór hun 18de vertrekken, ook al was het de bedoeling dat ze zouden blijven. 'Soms komt dat omdat het niet goed gaat met het kind zelf, soms zijn er teveel ruzies met de eigen kinderen van de gezinshuisouders. Of een kind kan terug naar zijn eigen ouders, dat is natuurlijk fijn. Alleen de echte kinderen blijven, want die zijn al bij hun eigen ouders.

Tegen mij hebben ze gezegd dat ik kan blijven tot mijn 18de, maar ik houd er toch rekening mee dat ik eerder weg ga. Dan valt het minder tegen.'

Shanta 'Je mag in een gezinshuis blijven als het niet zo goed met je gaat. Toen het met mijn vriendin hier in huis beter ging, moest ze naar een pleeggezin, oudere mensen. Ze miste ons zo erg, dat ik gevraagd heb of ze een keer per maand bij ons mocht logeren. Dat mocht. En ik mag in de vakanties ook bij haar logeren.

Gewoon vragen dus.'

Lynsey heeft een eigen manier gevonden om lang bij haar gezinshuisouders te kunnen blijven wonen: 'Met mijn broertje, die hier ook woont, gaat het niet zo goed. Met mij wel. Toen ging ik doen of het met mij ook niet zo goed gaat, want dan kan ik tenminste bij mijn broertje blijven. Uiteindelijk heb ik dat wel tegen mijn gezinshuismoeder gezegd en die schrok daar zo van, dat ze gezorgd heeft dat ik mag blijven.

Je kan beter jezelf zijn en vertellen wat je graag wil.'

Michael: 'Gezinshuisouders hebben een beroep dat ze in hun eigen huis doen. Ze krijgen er een inkomen voor waar ze van leven. Het is beter dan al die verschillende leidingen in een groep.

Kijk naar de positieve kanten is mijn tip, wees blij dat mensen dit werk willen doen.'

Tips van jongeren:

- *Vraag of je in een gezinshuis kan wonen, ook al zijn daar te weinig plaatsen*
- *Doe gewoon mee met iedereen in het gezin*
- *Profiteer ervan dat je een soort extra familie hebt*
- *Accepteer dat je niet een van de eigen kinderen bent*
- *Voel je niet meteen achtergesteld als er ruzie of discussie is*
- *Houd er rekening mee dat je misschien eerder vertrekt dan het plan is*
- *Wees jezelf en vertel wat je graag wil*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben recht op een woonsituatie die lijkt op een gezin, voor zover dat mogelijk is.

Als je woont in een huis voor jonge moeders

Gebruik de ervaringen van deze jonge moeders:

Nisa van 17 heeft een baby van 8 maanden en woont in een gezinshuis voor jonge moeders. Eigenlijk zijn het twee huizen waarvan de gang is doorgebroken. In de ene woning is de huiskamer van de moeders, in de andere de huiskamer van de gezinshuisouders.

Nisa: 'Bij ons is het niet zo gezellig als bij Rocco en Sheila, de gezinshuisouders. Het is een beetje kaal. Het lukt ons niet zo goed om het gezellig te maken. We komen graag in de huiskamer bij Rocco en Sheila, dat mag als we toestemming vragen.
Ze hebben een lekkere zachte bank en een grote televisie. Ze hebben meer geld dan wij. Ze zijn ouder. Er staan veel spullen die ze hun leven lang verzameld hebben. Ze hebben veel foto's en tekeningen van hun kinderen, die al het huis uit zijn.
Door hun voorbeeld zien wij hoe we het later ook kunnen krijgen.

Mijn tip is: *Kijk niet wat je niet hebt, maar wat je later nog kan krijgen als je je best doet.'*

Ayla komt uit een soortgelijk huis: 'Wij krijgen een budget voor huishouden, eten en drinken. Je leert hier om niet te vaak naar de snackbar te gaan. Het is beter om zelf te koken. Dan houd je geld over. Dat kunnen we gebruiken voor een feestje of een uitje, dat motiveert.

Maak keuzes, dat is mijn tip.'

Ivon had het in het begin zo druk met haar peuter, dat ze geen tijd had voor het huishouden of voor gezelligheid: 'Je kan niet overal verstand van hebben. Ik moet al zoveel leren. Mijn hele leven is veranderd.

Door *af te kijken* hoe mijn gezinshuisouders omgaan met ons en met onze kinderen en hoe ze het gezellig maken, ben ik het zelf gaan leren.'

Het leven van Ruby draaide het eerste jaar om haar baby. Ze vergat voor zichzelf te zorgen. 'Aan het eind van de dag had ik niet gegeten of gedronken. Aan opruimen kwam ik niet toe. Mijn kamer was een zooitje. Ik kon niet met geld omgaan en moest steeds verhuizen omdat ik de huur niet kon betalen. In het huis voor jonge moeders kreeg ik rust. **Niet rust van:** niks doen, maar er kwam regelmaat. Ik moest verplichte momenten stil zitten. Dat was ontzettend wennen en ook geforceerd, dus in het begin wou ik er niks van weten. Maar nu *neem ik wel af en toe een pauze*. En dat bevalt goed.'

Duna: 'Sommige regels vond ik stom, toen ik hier kwam. En moeilijk. Toen hebben ze me uitgelegd dat er vanuit mijn kind gekeken wordt. Dus wat

goed is voor hem, is ook goed voor mij. Bijvoorbeeld dat je kind structuur nodig heeft en dat jij daardoor ook *structuur* moet brengen in je leven. Nu begrijp ik dat beter.'

Fatima was gewend om alles zelf te doen: 'Ik was in de steek gelaten door mijn ouders toen ik zwanger was. De maatschappelijk werksters van de opvang wisten precies hoe het moest, maar ze verdwenen de een na de ander. Ik heb alles zelf moeten doen. Ik werd wantrouwig naar zogenaamde hulpverleners die het beste voor je willen. Daarom duurde het een tijdje voordat ik hulp wilde aannemen van de begeleiders van de gezinsgroep waar ik ging wonen. Ik vertelde wat ik had meegemaakt. En hoe het voor mij voelde. Toen hebben ze echt rekening met me gehouden en advies gegeven in plaats van hulp. *Je moet het toch zelf doen.* Dat werkt voor mij veel beter.'

Tips van jonge moeders:

- *Maak keuzes in je leven*
- *Kijk af bij andere moeders*
- *Kijk naar wat je hebt*
- *Kijk naar wat je in de toekomst kan krijgen*
- *Maak het gezellig voor jou en je kind*
- *Zorg ook goed voor jezelf*
- *Zorg voor structuur*
- *Vertel wat je wil en wat je niet wil*
- *Vertel hoe je je voelt*
- *Accepteer advies, steun en hulp*
- *Werk aan je toekomst*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben recht op een woonsituatie die lijkt op een gezin, voor zover dat mogelijk is.

Als je woont in een internaat op Curaçao

Dan heb je misschien iets aan de ervaringen van deze jongeren die op Curaçao in een internaat wonen, zoals leefgroepen daar heten.

Er zijn maar een paar gezinshuizen op het eiland. In totaal wonen er zo'n 300 kinderen en jongeren in zes internaten: voor jonge kinderen, tieners, meisjes, jonge moeders, gesloten, en ter voorbereiding op zelfstandig wonen.

Er zijn verschillen in opvoeding tussen Nederland en Curaçao, ook al hoort Curaçao bij Nederland omdat het een zelfstandig land is binnen het Verenigd Koninkrijk der Nederlanden. Op Curaçao is de opvoeding, meer dan in Nederland, gericht op respect voor volwassenen. Het is belangrijk dat de kinderen bijdragen aan de goede naam van hun familie en aan het welzijn van hun familie. Veel jongeren zeggen dat je de familie niet mag beschamen door je gedrag, en dat je ervoor moet zorgen dat je familie trots op je is.

Luister goed naar de groepsleiding, zeggen veel jongeren daar. Je kan veel van volwassenen leren en discipline is goed voor je. Daar leer je van voor later. Structuur is goed. Kijk vooruit, naar je toekomst, blijf niet teveel hangen in het verleden en wat daar allemaal mis is gegaan. Accepteer hoe je leven is gelopen en maak er het beste van.

Het leven in een internaat is gericht op rust, regelmaat en veiligheid, maar er is ook veel aandacht voor het vieren van feesten: op Moederdag komen alle moeders, oma's en tantes naar het internaat, dat dan gezellig versierd is. De kinderen en jongeren kleden zich mooi aan en presenteren zichzelf met zingen en dansen. Met carnaval net zo, het is een hele week feest. Er zijn gezamenlijke sportdagen waarop kinderen en jongeren van alle internaten samenkomen op een strand en dan kanoën, wedstrijden spelen, muziek maken en eten.

Bereid je voor op je toekomst door een opleiding af te maken en werk te zoeken, zeggen alle jongeren in de internaten.

Leer met geld omgaan, werk mee in het internaat om later je eigen huishouden te kunnen voeren. Zoek een leeftijdgenoot om straks samen een huis te vinden, zodat je kosten kan delen. Gedraag je, pas je aan. Wees tevreden met wat er is, wees dankbaar dat je onderdak, scholing, veiligheid, voldoende kleding, eten en andere levensbehoeften hebt, al is er te weinig geld voor leuke activiteiten en extra's. Wees beleefd tegen de leiding en praat met ze, neem ze in vertrouwen en haal er troost en steun, warmte en een knuffel.

En, het allerbelangrijkst: maak contact met andere jongeren, doe mee, sluit je niet af, wees actief, probeer te *socializen*, ook als je verlegen bent. Betrek elkaar bij de groep, wees aardig. Stel vragen om elkaar te leren kennen en stel je voor. Wees belangstellend en help elkaar. Probeer niet te roddelen, wees open en eerlijk.
Praat mee, kom met argumenten als je iets wil veranderen, blijf rustig en redelijk. Vertrouw erop dat volwassenen het beste met je voor hebben en best naar je willen luisteren.

Contact met ouders - meestal alleen de moeder - en familie, is superbelangrijk: je hoort bij je familie, ook al woon je ergens anders, vinden de meeste jongeren. Vergeef je moeder dat ze niet goed voor je kan zorgen. Probeer of je je familie kan bezoeken of dat zij bij jou op bezoek komen. Je hebt je familie ook nodig als je op jezelf gaat wonen, dus verbreek de banden niet.

Tips van jongeren op Curaçao:

- *Leer van de groepsleiding*
- *Luister naar de groepsleiding*
- *Kijk vooruit naar je toekomst*
- *Werk aan je toekomst, haal een diploma*
- *Wees gedisciplineerd*
- *Breng structuur in je leven*
- *Wees sociaal, maak contact, doe mee*
- *Vier feest met elkaar*
- *Zoek groepsleiders die je vertrouwt*
- *Vraag warmte, steun en troost van groepsleiders*
- *Gebruik argumenten om mee te praten over de regels, inrichting van de groep, de hulp*
- *Houd goed contact met je ouders en familie*

DEEL 3 ALS JE VERTREKT...

Als je naar een andere groep of naar een gezinshuis vertrekt, zijn de vorige hoofdstukken op jou van toepassing. Want dan begint het wennen opnieuw.

Veel jongeren vertrekken omdat ze zich gaan voorbereiden op zelfstandigheid. Ze gaan bijvoorbeeld naar een groep voor kamertraining of naastwonend mentorschap. Andere jongeren gaan naar huis, familie of naar een eigen woning.

Voor iedereen geldt: neem op een goede manier afscheid van de groep of het gezinshuis waar je gewoond hebt.

'Bereid je voor op je *afscheid*,' adviseert Amy. 'Sla niet de deur achter je dicht; boem, dat was het dan. Neem de tijd om je afscheid goed te vieren. Ga iets leuks doen met elkaar. Doe iets aardigs voor de anderen die achterblijven. Vraag telefoonnummers, vraag of ze je komen opzoeken op je nieuwe woonplek.'

Jongeren die net op zichzelf wonen, vertellen hoeveel erbij komt kijken:

- Wonen
- Opleiding
- Werken
- Een zinvol leven
- Financiën
- Gezondheid
- Vrijetijdsbesteding
- Contact met familie
- Contact met leeftijdgenoten

Veel jongeren zijn al vroeg begonnen met voorbereiding op zelfstandig wonen en leven. Kamertraining, vertrektraining, begeleid wonen, naastwonend mentorschap, een aparte groep voor oudere jongeren… Sommigen zijn blij dat ze meer zelfstandigheid kijgen en dat ze serieuzer worden genomen. Maar dat is niet genoeg.

'Vind jij dat je nog *ondersteuning* nodig hebt, vraag er dan om,' adviseert Valensia. 'Noem argumenten, wees eerlijk dat je het nog niet allemaal zelf kan.'

Bijna alle jongeren die op het punt staan van vertrekken of die net vertrokken zijn, vinden 18 jaar te jong om zelfstandig te wonen en te leven.

'Je hebt eigenlijk een achterstand,' merkt Shanta op. 'Je hebt hard aan jezelf gewerkt om de problemen aan te pakken die er waren. Daardoor ben je een beetje in jezelf gekeerd geweest. Je hebt nog niet zoveel om je heen kunnen kijken. Zoals hoe je aan een huis komt, aan een baan, genoeg geld om van te leven. *Grijp die kans* om het te leren als je nog in jeugdzorg zit.'

Mehmet zegt hetzelfde in andere woorden: 'Emotioneel moet je een hoop inhalen. Door alle problemen loop je achter met je opleiding, maar toch moet je op jezelf, ook al heb je nog geen diploma. Zorg dus dat het *mentaal* goed met je gaat.'

'Ook praktisch loop je achter', zegt Wesley: 'Ik kon net mijn hoofd boven water houden. Het kostte me al moeite om op tijd op te staan en gezond te eten. Al die jaren in de groep werd er eigenlijk veel voor me geregeld, want ze sleurden me gewoon uit bed als ik lang bleef liggen. Ik heb die discipline niet. Ik heb alle energie nodig om de dag door te komen. Laat staan dat ik overal zelf voor kan zorgen. Vraag dus bijtijds om *praktische steun*.'

'In een instelling word je een beetje geleefd,' vindt Fatima ook. 'Er zijn wel groepen om je voor te bereiden op de toekomst, maar dat is toch een beetje *nep-oefenen*. Je zal het ermee moeten doen.'

'Je bent ook een stukje *zorg* tekort gekomen,' vindt Wesley. 'Vraag dus om dat stukje zorg, bijvoorbeeld aan je familie. Ik kon op een gegeven moment twee keer per week bij mijn oma komen eten.'

'Je hoeft je niet te schamen als je nog niet klaar bent voor zelfstandigheid. Jongeren die gewoon thuis zijn opgegroeid, kunnen vaak ook niet op de dag dat ze 18 worden al voor zichzelf zorgen, vindt Tariq. 'Zij krijgen bovendien meestal veel steun van huis uit, zodra ze op zichzelf gaan. Dat hebben wij ook al niet. Toen ik dat tegen mijn mentor zei, ging ze met mij *op zoek naar familie* waar ik geen contact meer mee had.'

Des te belangrijker is het dat je *mensen om je heen* hebt, waar je op terug kan vallen. Voor steun, hulp, een praatje. Voor tips hoe je aan een huis komt, een baan zoekt, je geldzaken regelt. **'Psychologische hulp van een hulpverlener is niet genoeg,' benadrukt Ludmilla, 'maar juist *praktische hulp* om je belasting in te vullen, verzekering te regelen, je schulden af te betalen.'**

Wat helpt als je je zelfstandigheid traint?

- *Samen koken*, **daar heb je vijf keer iets aan, ervaart Jamila.** 'Het is handig, gezellig, goedkoper en het bespaart tijd. En je leert van elkaar.'
- **Samen wonen met anderen heeft ook die effecten:** 'De een vindt dit leuk en de ander dat, dus je kan vaker doen waar je goed in bent.'
- 'Als je 's avonds thuis komt, is er iemand voor een praatje. En je zit in ongeveer dezelfde situatie, dus je kan elkaar steunen en tips geven.'
- **Ook als je niet samenwoont, kun je *andere jongeren opzoeken* die in dezelfde situatie zitten, raadt Valensia aan.**
- *Zorg ook goed voor jezelf*, zeggen alle jongeren die net vertrokken zijn.**'Gezond leven is nodig om het te redden als je op jezelf gaat wonen, zegt Yannick. Hij somt op:** 'Gezond eten, regelmatig eten, niet slapen overdag, geen drugs gebruiken. Als je dat al niet kan terwijl je nog in kamertraining bent, kan je beter nog niet op jezelf gaan.'
- 'Doe genoeg leuke dingen die jou *energie* geven. Zorg voor een fijne vrijetijdsbesteding, sport of muziek of dansen, maakt niet uit wat.'
- 'Zorg dat je zin hebt in dingen, zin in het leven, dat je *zinvolle* dingen doet. **Dat geeft je een goed gevoel over jezelf en het geeft je energie,' merkt Mehmet op.** 'Ik ben gaan schrijven bijvoorbeeld.'

- Anderen vertellen dat het hen geholpen heeft om muziek te maken, songteksten te schrijven, filmpjes op YouTube te zetten, vrijwilligerswerk te doen, 'ook al is het maar een uurtje in de week.'
- **Ga *niet te snel* in zelfstandigheidstraining, raadt Chafik aan.** 'Het lijkt wel aantrekkelijk omdat je meer vrijheden krijgt, maar je mist ook wat.'
- **Ook Lichella pleit ervoor niet te snel te vragen om kamertraining.** 'Als je nog even in de groep blijft, kan je de tijd benutten om je zaken goed te regelen. Eerst je *diploma* halen of een extra deelcertificaat. Zodat je straks niet werkloos wordt.'
- **'En ga zelf ook nog eens op *bezoek* waar je gewoond hebt,' stelt Jamila voor.** 'Je hebt al zoveel wisselingen meegemaakt en zoveel gebroken met mensen. Nu kan je zelf bepalen wie je wil blijven zien of niet.'

Jongeren hebben recht op verlengde zorg, als dat nodig is. Dat is wettelijk geregeld. Maar jongeren moeten dat wel zelf aanvragen.

Tips van jongeren om sterk te staan:

- *Zorg dat het mentaal goed met je gaat*
- *Zorg voor een goede gezondheid*
- *Schaam je er niet voor dat je nog niet alles zelf kan*
- *Vraag je familie om steun*
- *Vraag leeftijdgenoten om steun*
- *Bekijk, of je met anderen samen kunt wonen*

Praktische tips:

- *Vraag om verlengde jeugdzorg als je dat nodig vindt*
- *Haal je diploma*
- *Zoek werk of een bijbaan*
- *Zorg dat je goed met geld omgaat*
- *Regel een woning*
- *Vraag praktische steun voor regelzaken zoals verzekering, huursubsidie, een uitkering*
- *Ga samen met anderen koken*
- *Zorg voor een leuke vrijetijdsbesteding*

En tenslotte.....

- *Neem goed afscheid, ga iets leuks doen met elkaar*
- *Houd contact met de groep waar je gewoond hebt*

Rechten van kinderen

Kinderen hebben recht op continuïteit van zorg en hulp.

Hoe wil jij je voorbereiden op je vertrek?

Schrijf, teken of maak een gedicht:

Bijlagen

Spoken words van Yasmin

Yasmin heeft veel over zichzelf geleerd toen ze zich oriënteerde op werk.
Daarvoor moet je jezelf presenteren, *pitchen*, schrijft ze:

"Pitch jezelf, dat is waar het om draait.
Voor mij is het belangrijkste dat je dicht bij jezelf blijft.
Wie ben je, wat zeg je en klopt hetgeen, wat je net over jezelf zei?
Ben je eerlijk tegen jezelf en de mensheid?
De enige tip die ik je mee kan geven is: blijf jezelf.
Want lieg je over jezelf, dan lieg je meestal tegen jezelf.
Hoe zou een ander je moeten geloven, als je niet eerlijk bent in je eigen woorden.
Want in je pitch ben je een ander iets aan het beloven.
Belofte maakt schuld.
Wanneer je simpelweg jezelf presenteert, terwijl je echt jezelf bent.
Dan weet je dat je altijd jezelf kunt blijven.
En dat is dan het makkelijkste, jezelf beschrijven."

(Spoken word van Yasmin)

Yasmin beschrijft hoe ze anderen kan steunen door wat ze zelf geleerd heeft:
"Een dame met een rugzak,
Die steeds maar zwaarder wordt.
Maar juist niet de tegenslagen die haar leven verstoren.
Ambitieus en een strijdersmentaliteit,
Dat is iets wat mij beschrijft.
Een dame met Palestijns bloed,
Maar Multiculti, daar liggen mijn roots.
De Moslim die de Jood niet haat.
Een persoon die steun heeft gemist in d'r leven,
En de steun met de ander mee wil geven.
Mijn verleden neem ik mee in mijn carrière.
Wie weet:
Een pedagogisch medewerker
Binnen de jeugdzorg."

COLOFON

Auteur:
Jorien Meerdink
met medewerking van Aleksandra Kubica, Marjan Schippers, Minke Verdonk, Annemiek Verheij en Annemieke de Vries

Illustraties:
Joke C. Bos

Vormgeving:
Ilse Geerlings

Het project Survivalgids is tot stand gekomen met steun van:
Stichting Steunfonds Pro Juventute

Stichting van het Kind

en uitgevoerd door:
Stichting WESP © 2018

ISBN:
978908850

Uitgever:
SWP, Postbus 12010 1100 AA Amsterdam-Zuidoost

SURVIVAL GIDS

Hoe is het voor jou om in een groep of gezinshuis te wonen? Wat heb je nodig als je nieuw bent; hoe ga je het liefst om met groepsgenoten en groepsleiding of gezinshuisouders? En hoe wil jij je voorbereiden op je vertrek?

Lees in deze Survivalgids de antwoorden van honderd jongeren die in dezelfde situatie zitten als jij.

Lees hun ervaringen, hun wensen, hun tips.