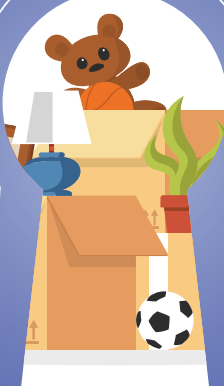


SURVIVAL Gids

4.0

over leven als je
op jezelf gaat

voor & door
jongeren



SURVIVAL

GIDS over leven als je op jezelf gaat

Voor & door jongeren



Jorien Meerdink

Met medewerking van

Janet Haring, Kaynaat Ramautar en Annemieke de Vries



SURVIVE,

RAP VAN DE YOUNG

COMMUNICATORS VAN WESP

Wij zijn samen niet alleen

Je slaat je samen erdoorheen

Geef never op

Maar strijd met strijders om je heen

We gaan samen naar de top

Survive met survivors om je heen

Je bent een strijder

En strijd niet alleen

Dan is het niet alleen mijn probleem

Jouw probleem is mijn probleem

Colofon

Titel: Survivalgids: Over leven als je op jezelf gaat

Auteurs: Jorien Meerdink mmv Janet Haring, Kaynaat Ramautar en Annemieke de Vries

Redactie: Jorien Meerdink

Naar een idee van Donald Suidman.

Met dank aan de Young Communicators en jongeren die elkaar geïnterviewd hebben. Young communicators zijn ervaringsdeskundige jongeren in jeugdzorg die meewerken aan de projecten van WESP. De portretten zijn samengesteld uit meerdere interviews, de namen zijn verzonnen. Alleen bij de raps staan de echte namen van degenen die de rap geschreven hebben.

© Stichting WESP, Strandwijck 2, 2202 BV Noordwijk, www.wespweb.nl

Vormgeving & illustraties: Mooijontwerp, Noordwijk.

Deze gids is tot stand gekomen in 2022 en 2023.

Deze gids is de vierde in de reeks Survivalgidsen van Stichting WESP. De eerste gids: *Over leven in een groep of gezinshuis* is gemaakt met en voor uit huis geplaatste jongeren. De tweede gids *Over leven als je jeugd niet vanzelf gaat* is gemaakt voor en door jongeren met een lastige jeugd. De derde gids *Over leven achter gesloten deuren* is gemaakt voor en door jongeren uit gesloten jeugdzorg, gesloten psychiatrie en jeugdgevangenissen.

De gidsen zijn te bestellen door een mail met postadres te sturen aan:

jorien.meerdink@wespweb.nl

Deze Survivalgids is tot stand gekomen in het kader van het lotgenotenproject 'Wij voor Elkaar', dat financieel gesteund is door: Dirk Bos Fonds, Dr. C.J. Vaillant Fonds, Fonds Schiefbaan Hovius, Fonds 1818, Fonds voor sociale initiatieven-Stichting Steunfonds bja-cow, H.L. Druckerfonds, Haags Groene Kruis Fonds, Pro Juventute Steunstichting 's-Gravenhage, Janivo Stichting, Konferentie Nederlandse Religieuzen PIN. August Fentener van Vlissingen Fonds, Oranjefonds, RDO Balije van Utrecht, Stichting Boschuyzen, Stichting Gereformeerd of Burgerweeshuis Haarlem, Stichting Heilige Geest- of Arme Wees- en Kinderhuis Leiden, Stichting Het R.C. Maagdenhuis, Stichting Liduina Fonds, Stichting Nota '70 - Sint Jacobs Godshuis, Stichting Steunfonds Jeugdzorg Noord-Holland, VSB Fonds.

Inhoud

Voorwoord	6
1. 14 – 17 jaar ‘Meer tijd nodig.’	12
Jongeren vertellen	17
Tips	18
Portret van Lynn	20
2. 17 – 18 jaar ‘Wat we nodig hebben? Liefde, liefde, liefde.’	22
Tips	26
Portret van Nawid	28
3. 18 jaar en ouder ‘Je bent nu een soort van gouden sleutel om het voor jezelf te doen.’	30
Jongeren vertellen	32
Tips	34

Voorwoord, een rap

Ze hebben me geslagen
Ik kon alles verdragen
Was niks waard voor m'n vader
Kwam me niet nader

Was niks waard voor m'n moeder
Mmmm, zij was een loeder

Ik had me verstoep
Was gestopt, met ademhalen

Vijftig jaar later, gestopt met falen
Werd sterk door te vragen

Door liefde te dragen
Werd sterk

Over leven werd mijn werk

Jorien Meerdink

Oprichter van WESP en schrijver van Survivalgidsen

In het project Wij voor Elkaar ontmoeten jongeren in jeugdzorg elkaar door interviewen, onderzoeken, training, samen eten, workshops, en ontwikkeling van allerlei andere vormen van lotgenotencontact.

Het belangrijkste in het contact is dat jongeren elkaar ontmoeten zonder begeleiding van hulpverleners, maar samen met ervaringsdeskundigen. Dan is er meteen onderling begrip, herkenning, erkenning, uitwisseling en steun. Met of zonder agenda of voorbereiding vliegen de tips, ideeën en adviezen over de tafel. Omdat iedereen weet hoe het is om uit huis geplaatst te zijn, is er al snel openheid en vertrouwen. Adviezen worden aangenomen, omdat ze niet uit een boekje komen, maar uit de ervaring van leeftijdgenoten die het kunnen weten.

In deze Survivalgids staan de resultaten van honderd interviews met en door jongeren over leven en overleven als je 18 wordt: dan verlaat je de jeugdzorg en ga je op jezelf, terug naar ouders of familie, of krijg je nog een tijdje verlengde jeugdzorg.

Hoe redden zij het? Wat hebben ze nodig, hoe voelen ze zich, wat raden ze andere jongeren aan die zich aan het voorbereiden zijn op zelfstandigheid? Lees erover in deze Survivalgids!

Weet waar heb je recht op hebt

Jongeren hebben recht op:

- Familieleven
- Liefde, warmte, zorgzaamheid
- Zo gewoon mogelijk leven
- Goed onderwijs dat bij je past
- Vrijtijdsbesteding die bij je past
- Gehoord worden
- Meebeslissen
- Duidelijkheid
- Goede informatie
- Contact met jongeren in dezelfde situatie
- Genoeg geld
- Vooruitzicht op een goede vervolgplek

Inleiding

Uit de interviews blijkt dat jongeren vanaf een jaar of 14 drie fasen ervaren met steeds andere omstandigheden en emoties. Maar wat hetzelfde is: de behoefte aan warmte, zorgzaamheid, liefde, die ze in de jaren daarvoor tekort zijn gekomen. Een omhelzing, persoonlijk contact, gezelligheid, gewoon verwend worden, zoals kinderen die bij hun ouders opgroeien. ‘We komen uit de kou. Dan wil je warmte’, zegt een jongere. Die krijg je in de hulpverlening steeds minder, omdat hulpverleners je willen voorbereiden op zelfstandigheid. Jongeren vinden dat ze veel te vroeg alles zelf moeten doen. Juist in een periode dat er al zoveel op je af komt.

De eerste fase duurt ongeveer van het 14e tot het 17e jaar. Je komt vanuit een leefgroep, pleeggezin of gezinshuis naar een vorm van voorbereiding op zelfstandigheid. Zoals kamertraining, trainingshuis of fasehuis. Dat zegt je dan nog niet zoveel. Onzekerheid en onduidelijkheid gaan samen met gevoelens van opluchting en bevrijding omdat het eind van jeugdzorg in zicht is. Er is ook onrust: wennen aan wéér een andere woonsituatie.

In de **tweede fase van ongeveer je 17e tot je 18e jaar** zet je alles opzij om te focussen op de zelfstandigheid die gaat komen. In razend tempo word je zelf verantwoordelijk gemaakt voor huishouden, koken, wassen, boodschappen, zelfzorg. Ook moet je alles leren over plannen, geld, school en leerplicht, werk, je sociale contacten, praktische regelzaken en noem maar op. Je krijgt meer vrijheid en minder begeleiding. Er is hoop en verlangen naar vrijheid, maar ook twijfel of je er klaar voor bent. Het verwerken van je moeilijke jeugd moet maar even wachten, maar je hebt er wel last van. Drugs en drank zijn steeds makkelijker te krijgen, uitgaan wordt niet of minder gecontroleerd en je ziet vrienden en groepsgenoten met wie het soms niet goed gaat, of je neemt zelf ‘verkeerde beslissingen’. Veel jongeren vertellen dat ze die pas later zien.

In de **derde fase, vanaf je 18e**, is er ook stress, ‘maar het is tenminste mijn stress,’ zegt een jongere van 19. Je voelt je verlost van de regels, plichten, controle, behandeling, die jeugdzorg met zich meebrengen. Maar dan ga je de gevolgen van een lastige jeugd en de gevolgen van jeugdzorg pas goed merken. Meestal krijg je geen hulp meer; die moet je nu zelf zoeken. De wachtlijsten zijn eindeloos lang en meestal woon je niet op een passende plek. Desondanks voel je je in eerste instantie sterk, trots, opgelucht en vrij.

Deze gids is ingedeeld in de drie leeftijdsfasen. Die zijn voor iedereen anders, dus pik er maar uit waar jij je in herkent!





1.

14 – 17 jaar

‘Meer tijd nodig.’

Je hebt meer tijd nodig.

Vorbereiden op zelfstandigheid zou eigenlijk juist meer tijd moeten krijgen, in plaats van minder.

‘We hebben vroeger thuis geen echte warmte gehad. Geen goede verzorging, gezelligheid of aandacht. Dan verlang je daar naar. Maar in jeugdzorg krijg je het meestal ook niet, of niet genoeg. Als je naar een groep gaat voor zelfstandigheids-training, wordt het nog afstandelijker.’

‘Ik zou later zelf het goede voorbeeld willen geven en voor mijn gezin gaan zorgen, dus ik heb behoefte aan zo’n voorbeeld.’

Je krijgt meer vrijheden.

‘Dat is fijn. Je voelt je meer serieus genomen.’

‘Ze laten het je zelf uitvinden. Maar als je niet weet wat je moet uitvinden, vind je het niet.’

Je hebt behoefte aan gezamenlijkheid.

Leeftijdgenoten worden steeds belangrijker.

‘Je kan meer met vrienden gaan doen. Ook in een trainingshuis zijn er meer leeftijdgenoten om je heen dan in een groep. Het is soms gedoe, maar soms ook gezellig om met elkaar te eten en elke week met elkaar te vergaderen.’

‘Je kan je ergeren aan elkaar, want niemand weet nog hoe je goed moet huishouden. Maar je kan ook uitvinden met wie je een klik hebt. En dan samen koken of buiten chillen.’

‘Je zit meer op je eigen kamer. Dat voelt soms wel eenzaam. De mentoren zeggen: we gaan de huiskamer niet al te gezellig maken, want je moet alvast leren hoe het is in je eentje. Maar ik ben nog maar 16!’

Er komt van alles op je af.

Dat is spannend, het is nooit saai. Lastig is dat je vaak achterstanden op school moet inhalen. Hulp accepteren voor je trauma’s. Weer wennen aan nieuwe groepsgenoten, een nieuw huis, andere begeleiders, nieuwe regels en gewoontes.

‘Je wil dingen op een rijtje krijgen. Daar kan je je mentor voor gebruiken.’

‘Ik voel me net een was die ronddraait in de wasmachine.’

In je hulpverleningsplan staat dat je jezelf in deze fase moet ontwikkelen.

‘Ik zou graag willen dat iemand aan mij vraagt wat ik leuk vind. Wat voor mij belangrijk is.’

‘Als ze beter naar me zouden luisteren, zou ik mensen minder snel wantrouwen. Dan zou ik mezelf meer laten zien.’

'Ik heb geleerd om onzichtbaar te zijn. Daar ben ik heel goed in geworden.'

Je wordt verantwoordelijk gemaakt om gezond te leven en te eten. Dat is best lastig.

'Je wil een mentor die eerst dingen voordoet, en dat je het daarna samen doet. Daar leer je meer van.'

'Het is fijn als er wat meer op je gelet wordt. Dan bedoel ik niet controle of dat ze op je nek zitten. Maar dat ze vragen hoe het met je gaat en of je al gegeten hebt. Ik vergeet gewoon om te eten.'

De begeleiding die je krijgt sluit niet aan bij je behoeften.

'Je krijgt zo'n boekje met de Big Five. Wat er allemaal geregeld moet zijn als je op jezelf gaat. Een huis, opleiding, hulp, geld, sociale contacten. Dat voelt heel ver weg. Bij de meesten van ons is er niks op orde, op geen van de Five.'

'Ik kreeg een paniekaanval bij dat boekje. Hoe krijg ik dat voor elkaar???'

'Alle plannen in je dossier en alle overleggen gaan over die vijf punten. Maar dat zijn hun behoeften. Niet de onze. Want het allerbelangrijkste staat er niet in: dat er voor je gezorgd wordt, dat je liefde krijgt, dat er

iemand echt voor je is, dat je je begrepen voelt. Als dat er is, kan je pas beginnen op je eigen benen te staan en voor jezelf te gaan zorgen.'

Je hebt last van stress. De onzekere toekomst maakt het nog onveiliger.

'Ik sta altijd 'aan'. Dat gebeurt automatisch. Ik let op alles om me heen. Ik word er doodmoe van.'

Je hebt behoefte aan positieve plannen voor je toekomst.

In een groep word je 'behandeld' voor 'problemen'. Het gewone leven heet 'behandelen'. Je hebt punten waar je aan moet 'werken'. In dagrapportages wordt vastgelegd wat je doet en niet doet. Daardoor is er te weinig aandacht voor wat goed gaat, wat positief is.

'Je wil je niet meer schuldig voelen door de problemen die je thuis had. Jij moet overal aan werken, terwijl er gewoon niet goed voor je gezorgd is. Thuis niet, en in jeugdzorg ook niet.'

'Je wil juist meer zelfvertrouwen.'

'Je wil een positief beeld van jezelf.'

REAL ONES,

RAP VAN KAYNAAT

Leef voor jou je eigen leven

Maar je hoeft het niet alleen te doen

Ik zoek m'n real ones op momenten dat ik me alleen voel

Ze halen mij naar boven geven mij die real love

Love die ik vroeger miste

Zie me nu heb ik de macht

Observeren, signaleren niemand die me accepteerde

Veel mensen waren fake

Heel veel mensen die zich keerden

Met de rug naar mij toe

Wat moet ik doen

Neem afstand van de dingen die mij nu nog pijn doen

JONGEREN VERTELLEN

‘Ik wil meer praktische informatie hoe je het allemaal moet doen straks van iemand die weet hoe het is. En die kan vertellen hoe goed het met je kan gaan als je op jezelf bent.’

‘Eerst mag je niks en wordt alles voor je bepaald, als je in een groep woont. Dan word je eruit gekickt en ga je een zogenaamd trainingshuis in. Van de ene op de andere fase moet je ineens alles op je eentje doen. Ze stimuleren niet dat we samenwerken, samen koken, samen rondkomen van weinig geld. Dat zou juist een goeie overgang zijn.’

‘Als je uit huis geplaatst wordt, raak je alles kwijt. Je school, vrienden, familie, je buurt. Nou moet ik de dag dat ik 18 word op mezelf, en wat zeggen ze? Bouw aan je school en je sociale contacten. Dáár wil ik dus begeleiding bij! Nu alvast. Niet als je al weg bent.’

‘Toen ik hoorde dat ik na mijn zeventiende- en-364 dagen op mezelf zou moeten, werd ik heel zenuwachtig. Ik had veel angsten:

hoe ga ik dat allemaal regelen? Tot er een oude groepsgenoot langs kwam en vertelde hoe die het had gedaan. Dat het een tijdje lastig was, maar dat hij nu zijn leven op orde heeft.’

‘Eerst moest ik naar een behandelplek, toen een fasehuis, toen een stukje gezinshuis om een normaal leven te leren kennen. Maar daar was het ook niet normaal, ik kreeg op mijn vijftiende een paar tientjes per week en moest alles zelf kopen.’

‘Ik maakte me elke dag zorgen waar ik de volgende maand zou zijn. Word ik weer overgeplaatst? Je zit in de overlevingsmodus. Je maakt je zorgen over de toekomst, maar je leert je ervoor af te sluiten. Dus toen het zover was, kwam alles tegelijk op me af.’

‘Ik heb nooit geleerd om hulp te vragen. Ik zorg voor mezelf. Omdat er steeds minder begeleiding is, ging ik hulp vragen aan iemand uit mijn groep die net wat ouder was. Toen zij op zichzelf ging, kon ik bij haar langs en de kunst afkijken.’

TIPS!

Zoek informatie die bij jou past

- Vraag of jullie in de weekvergadering iemand kunnen uitnodigen die al een tijdje op zichzelf is
- Zoek of er apps en filmpjes zijn over een quickstart als je op jezelf gaat en zoek op thema's als huis huren, geld, regels op je 18^e enzovoort

Zorg voor jezelf

- Maak je kamer gezellig. Koop leuke spulletjes, kussentjes, versieringen, zo'n sliert gekleurde lichtjes
- Koop iets lekkers voor jezelf
- Ga 's avonds op de bank een filmpje kijken en vraag anderen erbij
- Besteed tijd aan je uiterlijk
- Doe elkaars haren en nagels

Werk aan jezelf

- Begin nu al te werken aan jezelf. Wacht er niet mee tot je 18 bent.
- Denk niet alleen aan vandaag, maar kijk vooruit
- Bouw op jezelf
- Zorg voor discipline en regelmaat
- Vraag de begeleiding wat je goed doet, wat je kwaliteiten zijn
- Vraag de begeleiding steun bij voor jezelf zorgen

19

Zorg voor een goede planning

- Koop een goedkope weekplanner en maak afspraken met jezelf en zet die erin. Bijvoorbeeld wanneer je boodschappen doet, je kamer opruimt, maar ook de leuke dingen

Leer van anderen

- Kijk af, doe iemand na
- Vraag hoe iemand anders het doet, de meeste mensen willen je helpen
- Een marathon loop je samen, durf te vragen

Zorg voor contacten

- Blijf contact houden met je familie
- Ga niet mee met de flow van verkeerde vrienden
- Zoek iemand die je kan vertrouwen
- Zoek anderen op
- Ga toch nieuwe vrienden buiten de instelling maken als je op een groep woont; schaam je er niet voor

Zoek afleiding

- Ga leuke dingen doen
- Vind uit wat helpt, zoals even naar buiten. Gedachtes opschrijven want dan zijn ze uit je hoofd. Rustig ademen. Appen.
- Zet muziek op, zorg dat er geluid is.

LYNN 19 JAAR

*“Ik ging
focussen
op mezelf.”*

Mijn ouders konden niet voor me zorgen, er is voor hun ook nooit gezorgd. Toen kwam ik als elfjarige heel onschuldig in groepen met zogenaamde ‘probleemjongeren’. Steeds word je verkeerd geplaatst omdat er geen plek is waar je wèl hoort.



Ik heb ook gesloten gezeten, gewoon omdat mijn groep ging sluiten. Als je als onwetende uit huis wordt geplaatst ga je het heel interessant vinden wat anderen doen en je gaat meedoen. Je krijgt datzelfde gedrag, ik wou mijn jeugd uitleven. Ik heb nooit mijn jeugd gestart. Thuis was verstikkend en jeugdzorg was half verstikkend.

En toen was ik opeens 17 en 11 maanden, ik kwam uit een verslavingskliniek en moest een maand later mijn groep uit. Ik had geen idee waar ik naartoe moest en toen ben ik maar naar steeds andere familie gegaan. De hele tijd wachten op een huis voor begeleid wonen, en daar woon ik nu sinds een half jaar. Dat was wel confronterend. Ik was zo eenzaam. Dan stap je aan het eind van de dag naar binnen en dan voelt het zo kil, koud, geen warmte, niemand die er is om over de dag te praten. Ik ging de hele tijd

praten in mijn hoofd met mezelf, zo van: is het allemaal mijn schuld?

Ik heb de knop omgezet. Ik mag vertrouwen op mezelf, zo ben ik het leven ook begonnen. Ik ging focussen op mezelf. Wat vind ik belangrijk? Hoe kan ik me thuis gaan voelen in mijn eigen huis? Inrichten zoals ik het zelf wil, met kleine dingen als een bloem of een kaarsje, een mooi geverfde muur. Uitgaan, leuke dingen doen, muziek, afleiding. En opeens kreeg ik werk, een paar vriendinnen. En ik heb me zowaar aangemeld voor therapie en wie weet wat ik daar nog aan heb. Ik hoef eigenlijk niet zoveel. Een gewoon eigen leven, huisje boompje beestje. Oh ja, ik heb vorige week een kat genomen, die komt als eerste naar de deur als je thuiskomt en wil met je spelen.







2.

17 – 18 jaar

*‘Wat we nodig
hebben? Liefde,
liefde, liefde.’*

Je hebt behoefte aan zorgzaamheid.

Je hebt juist nu emotionele ondersteuning en verzorging nodig. Als je je rustig en niet gestresst voelt, komt de informatie over zelfstandigheid beter binnen.

‘Ik zou wel willen dat ze naar me kijken en vragen wat ik nodig heb. Mijn hoofd zit zo vol dat ze echt even de tijd moeten nemen om het allemaal binnen te laten komen.’

‘Die boekjes over uitkering, drugs, huur, financiën heb ik wel, maar ik ben er gewoon nog niet aan toe. Ik heb ook geen zin in al die verantwoordelijkheid. Als het eenmaal zo ver is, valt het misschien best mee.’

‘Als ik uit school kom, moet er nog van alles. Bij al mijn klasgenoten staat het eten gewoon op tafel en dan nog klagen ze over drukte en stress.’

Je wil vooruitzicht waar je gaat wonen.

‘Toen ik eenmaal wist waar ik misschien zou kunnen wonen, viel er een last van mijn schouders. Ik wist niet dat het zoveel stress had gegeven.’

Je gevoel is gemengd.

‘Aan de ene kant word ik er wel blij van dat ik bijna op mezelf ga. Aan de andere kant ben ik bang dat ik er nog niet aan toe ben.’

OVERLEVEN,

RAP VAN HILAL

Waarom is mij dit overkomen?
Alles is van me afgenomen
Dat heeft me zo sterk gemaakt
Zo heb ik mijn eigen pad belopen
Ja, want vroeger was ik echt alleen

Maar nu, ben ik niet meer alleen
Dat komt door de mensen die ik heb
En die zijn echt, niet nep
Ik had zo weinig vertrouwen
Maar we moesten door blijven bouwen
Want vroeger had ik pijn, nee die shit die was niet fijn
En me ouders belden me nooit op

Maar toch moeten we naar de top
Eerst gaf het me veel stress
Maar het was ook echt een les
En nu word ik meer geblessed
Ik leerde hoe het was om te overleven

Maar nu, wil ik niet meer overleven
Ik wil ook echt gaan leven
Maar daar moet ik iets voor geven
Wil mijn kennis gaan verbreden

TIPS FASE 2

Maak het gezellig, warm en 'gewoon'

- 'Vraag gewoon je mentor om samen een filmpje te kijken.'
- 'Voer je mentorgesprek niet in het kantoortje maar ga samen wandelen.'
- 'Doe een peukie met een mentor die ook rookt.'

Ontdek je kracht

- 'Voel je je moe? Dan kost iets je teveel energie. Neem dat serieus, denk niet: het ligt aan mij. Ga er gewoon anders mee om.'
- 'Zoek uit waar je energie van krijgt. Ga daar meer van doen, zoek het op.'
- 'Ik krijg energie van muziek, dansen in m'n eentje op m'n kamer.'

Word beste vrienden met jezelf

- 'Voel dat je de moeite waard bent om goed voor te zorgen.'
- 'Geef jezelf de aandacht en de liefde en de zorg die je weinig hebt gehad.'
- 'Creëer een goede band met jezelf.'

Maak je eigen 'familie'

- 'Kijk hoe je je eigen familiegevoel kan ontwikkelen. Zoek leeftijdgenoten op die een vriend zouden kunnen worden. Kijk wat jullie allebei leuk en fijn vinden.'

- 'Zoek of er toch nog familie is die je bent kwijtgeraakt. Je mentor kan je helpen.'

Voel hoe sterk je bent

- 'Leeftijdgenoten hebben een lekker lui leven bij hun mammië en pappië. Wij kunnen veel meer. Huishouden, koken, dat leren we al jong. Dan voel ik mezelf toch een heel stuk beter.'

Werk aan je doorzettingsvermogen

- 'Het is net als je adem inhouden. Als je niet meer kan, haal je vanzelf lucht.'
- 'Stop niet te snel als iets moeite kost. Als je doorzet en het lukt, heb je er des te meer aan.'

Maak je niet afhankelijk van anderen

- 'Loop niet mee met de massa. Of met vrienden die je energie kosten.'

Maak fouten

- 'Je leert door te doen.'
- 'Iedereen maakt fouten. Vergeef je zelf.'

Ga sparen

- 'Probeer te sparen. Of vraag aan iemand die je vertrouwt om geld voor jou apart te zetten.'

- ‘Als je een eigen huisje krijgt, moet je borg betalen, een bepaald bedrag op de bank hebben en geld hebben voor je inrichting. Je bent zo een paar duizend euro kwijt.’
- ‘Beheer je geld. Hou bij hoeveel er in komt en wat er uit gaat. Zo krijg je grip op je geld.’
- ‘Leef per dag, maar dat geldt niet voor je boodschappen. Doe die een keer per week.’
- ‘Maak een schema. Met een smiley om je tong tegen uit te steken aan het eind van de dag.’

Bespaar geld

- ‘Koop tweedehands bij de kringloop, marktplaats of via vrienden’
- ‘Ga online producten vergelijken’
- ‘Zoek filmpjes op YouTube hoe je zelf dingen kan maken en repareren’
- ‘Zoek meubels en andere spullen in een outlet’
- ‘Vraag via via wie een busje heeft om spullen te vervoeren’

Word actief in de Jongerenraad

- ‘Ik ben bij de Jongerenraad gegaan om op te komen voor jongere kinderen, zo kan ik mijn ervaring gebruiken.’
- ‘Het is leerzaam. Ik heb het op mijn CV gezet en dat telde wel.’
- ‘Ik heb er sociale contacten aan overgehouden.’

Ruim op

- ‘Als je huis een puinzooi is, is je hoofd ook een puinzooi.’
- ‘Zet dingen in je huis waar je blij van wordt.’
- ‘Zoek mensen om je heen die energie geven, en die geen energie kosten.’

Zoek afleiding

- ‘Stop negatieve gedachten meteen en ga dan meteen iets met je handen doen.’

Denk vooruit

- ‘Probeer vóór je achttiende al zelf beslissingen te nemen.’
- ‘Neem vóór je achttiende al verantwoordelijkheid voor wat je doet.’
- ‘Ga vóór je achttiende al ontdekken wie je bent.’

Zoek ervaringsdeskundigen, een maatje

- ‘Het is fijn als iemand in jouw schoenen heeft gestaan. Die weet hoe het is. Niet iemand die uit een boekje heeft geleerd hoe het moet.’
- ‘Ik heb veel steun aan iemand die verder in het traject is dan ik. Die weet wat ik wil weten. En hoe ik me voel.’
- ‘Jongeren nemen veel meer aan van iemand die weet hoe het is en die emoties echt van binnen begrijpt. Iemand die ook heel kritisch kan zeggen: ik weet niet wat je aan het doen bent, maar dit gaat niet helpen.’

NAWIJD 20 JAAR

“Eindelijk op mezelf, weg met de jeugdzorg”

Op mijn tweede ben ik uit huis geplaatst, mijn vijf broertjes en zusjes ook. We gingen allemaal naar een andere plek en ik heb ze nooit meer gezien, mijn ouders heel af en toe. Ik ging van het medisch kinderdagverblijf naar een observatiegroep, twee pleeggezinnen, crisisgroep, therapiegroep, vier leefgroepen, gezinshuis, en op mijn vijftiende naar een trainingshuis.

Daarna elk half jaar een fase verder: begeleid wonen, trainingshuis 1 en 2, naastwonend mentorhuis, en na mijn achttiende verlengde jeugdzorg met ambulante begeleiding in een zelfstandigheidsgroep. Ik heb zeker driehonderd hulpverleners gehad.

Ik heb net een woning gekregen en ik ben zó blij! Eindelijk op mezelf, weg met de jeugdzorg, niemand heeft meer iets over me te zeggen.

In zelfstandigheidstraining heb ik niet zoveel geleerd, iedereen leefde voor zichzelf met een eigen plan en als je niet kookte, was het je eigen keuze. Alle normale dingen weet ik niet, want niemand heeft het ooit voorgedaan of samen met mij gedaan. Dus het was wel moeilijk toen ik hoorde dat ik mijn eigen huisje kreeg, ik had gewoon geen idee. Ze gaven me wel allerlei informatie over alle dingen, maar hoe je nou precies

energie aanvraagt, internet, verzekeringen, inrichting, lampen ophangen, de oplevering, onderhandelen over het overnemen van de vloer en gordijnen? Al die dingen moet je binnen een maand doen, dat geeft zoveel stress en dan heb je ook nog je studie en werk.

Er waren twee groepsgenoten die eerder op zichzelf waren gegaan en van hun leer ik veel. Zij weten de dingen die belangrijk zijn om te weten. En ik heb door mijn opleiding voor het eerst vrienden gekregen, vroeger raakte ik die altijd kwijt. Eentje heeft geholpen met schilderen. Hulp vragen, dat was wel nieuw voor mij. Het voelt ongemakkelijk maar opeens ging een groepsgenoot mij om hulp vragen en dat was eigenlijk best leuk. Dus nu kan ik het af en toe ook andersom. Gewoon vragen: joo, kan je me helpen? De mensen doen het ook nog.







3.

18 jaar en ouder

*‘Je bent nu een
soort van gouden
sleutel om het voor
jezelf te doen.’*

JONGEREN VERTELLEN

‘Jeej, ik behoor nu tot de maatschappij. Eindelijk.’

‘Je wordt er wel harder van, een levenlang jeugdzorg. Dat is ook wel weer een voordeel. Want de wereld buiten is ook best hard.’

‘Ik heb nu het gevoel dat ik er mag zijn en ik mag m’n eigen leven bepalen. Dat ben je niet gewend als er zo aan je wordt getrokken.’

‘Bedenk: wij zijn de levensdeskundigen.’

‘Je hebt nu tijd om uit te vinden wat bij jou past. Je leert jezelf eindelijk kennen.’

‘Je bent tot je achttiende zo druk met zorgen over school, diploma, werk, geld, een huisje zoeken... en in je vrije tijd zoveel mogelijk met vrienden, zo min mogelijk op de groep zijn... Dan druk je je problemen weg. Daar wil je op dat moment ook helemaal niet aan denken. Maar als je dan eenmaal, eindelijk, op je eigen plek woont, dan komt alles van vroeger weer boven. Dat is niet gek of stom. Neem daar de tijd voor.’

‘Er valt veel van je af, maar er komt ook veel naar je toe als je op jezelf bent.’

‘Zit je vol in de jeugdzorg, dan zet je je af. Je bent constant tégen iets. Als je op jezelf woont, ben je opeens vóór iets. Dat is echt een andere mindset. Ik ben aan het wennen om ergens vóór te zijn.’

‘Je kan opeens je eigen beslissingen nemen, maar er is zoveel te kiezen dat je niet alles kan overzien.’

‘Als je 18 bent, vallen puzzelstukjes van je jeugd op hun plek. Je kan beter terug kijken. Dat is hard werken hoor.’

‘Ik heb allerlei therapieën gehad en hulpgesprekken, maar ik stond er niet voor open, ik was er niet aan toe. Nu wel. Dus eigenlijk begint het nu pas.’

‘Wees trots op je eigen handtekening! Die is rechtsgeldig voor alles wat je tekent.’

‘In jeugdzorg leer je heel goed wat je níét wil. Blijf zoeken wat je wel wil. Voel wat je gemist hebt en waar je naar verlangt.

Ga oplossingsgericht denken. Bijvoorbeeld: ik heb weinig vrienden. Niemand die bij me komt eten. Dan vraag ik aan mezelf: wat is mijn verlangen? Dat er vrienden komen eten. Dan ga ik denken: wie zou ik willen vragen? Welke mensen vind ik fijn?

Volgende stap: je moet het wel communiceren dat je iets wil. Als je het niet vertelt, weet de buitenwereld het niet. Durf het te delen.

Probeer het maar eens bij drie verschillende mensen, er komt altijd wel iets op je pad. En dan ga je kijken of het wat is voor jou.’

TIPS FASE 3

Zorg voor een familiegevoel

- ‘Kijk verder dan je eigen familie. Bouw je eigen kring. Ook vrienden van vrienden kunnen bij jou gaan horen. Of hun familie.’
- ‘Nodig mensen uit bij wie je je thuis voelt.’
- ‘Vraag steun aan leeftijdgenoten die ook op zichzelf wonen. Zij zitten in dezelfde situatie als jij en hebben dezelfde behoefte aan gezelligheid als jij, ook al lijkt het van niet.’
- ‘Doe niet net alsof het goed met je gaat als dat niet zo is. Je bent niet de enige en je kan er voor elkaar zijn als de een zich minder goed voelt of juist als het lekker gaat.’

Neem de regie

- ‘Ik heb mijn leven lang volwassenen om me heen gehad die het beter weten dan jij. Dan wordt het een volkomen tsunami. Ik heb nu zelf de regie en dat vind ik fijn.’
- ‘Gebruik je verlangen. Je hebt nooit een warm thuis gehad. Ook niet in jeugdzorg. Vraag bij jezelf: wat heb ik nou gemist? Nu kan je daar wat mee doen.’
- ‘Ik vind het leuk maar ook weer niet. Dat je zelf alles moet doen is zwaar. Als je niet hebt opgeruimd kom je thuis in dezelfde rotzooi. Maar het is tenminste wel mijn rotzooi.’

- ‘Ik heb altijd voor mezelf moeten zorgen, dat heeft jeugdzorg van me proberen af te nemen maar dat is niet gelukt. Nu blijf ik gewoon voor mezelf zorgen. Er verandert dus niet zoveel.’
- ‘Ga je niet vergelijken met anderen.’
- ‘Ik heb mentaal muren om me heen gezet. Daar kan ik nu een deur in zetten. Jeugdzorg wilde de muren afbreken. Dat werkte niet. Ik bepaal nu zelf wie ik erin laat en wie niet.’

Vertrouw op jezelf

- ‘In korte tijd ben ik ontzettend gegroeid. Dat weet je niet als je eraan begint, maar vertrouw er maar op.’
- ‘Het volwassen leven is een proces. Je bent wel van de ene op de andere dag 18, maar je bent niet van de ene op de andere dag volwassen.’
- ‘In de jeugdzorgtijd mocht ik vallen maar niet opstaan, omdat het al voor me gedaan werd. Nu leer je zelf opstaan.’

Verwen jezelf

- ‘In de groep hadden we nooit echt gezellige versiering. In het trainingshuis al helemaal niet. Daar moest we het allemaal zelf doen, dus niemand deed iets. En thuis was het ook niet gezellig. Ik heb altijd zo’n roze prinsessenkerstboom willen hebben, maar dat mocht niet van mijn moeder. Dus die heb ik nu zelf gehaald.’

Neem de tijd

- ‘Je hebt jaren nodig om bij te komen van de jeugdzorg. Gun jezelf die tijd!’
- ‘Je bent bevrijd van de chaos van groepsgenoten om je heen. Geniet van de rust, ook al is het erg stil.’
- ‘Als je lang in groepen hebt gewoond, word je steeds getriggerd door de woede en irritaties van anderen die net zulke dingen hebben meegemaakt als jij. Het is wennen om op jezelf te gaan, maar dat ben je in ieder geval kwijt. Kan je lekker aan je eigen triggers werken, haha.’

Zorg voor jezelf

- ‘Zorg dat je een voorraadje lekkere boodschappen hebt.’
- ‘Vraag of iemand voor je wil koken.’
- ‘Vraag of je bij iemand kan eten.’
- ‘Accepteer dat je meer rust nodig hebt dan een ander.’
- ‘Troost jezelf met mooie dingen om je heen.’

- ‘Zorg dat je buik vol zit als je boodschappen gaat doen.’
- ‘Bezuinig, maar niet op je eigen verzorging.’
- ‘Sluit vrede met jezelf.’

Blijf realistisch

- ‘Als je zegt: ik ga elke dag koken, dan weet je al dat je verliest. En dan voel je je weer zo rot over jezelf dat je helemaal nooit meer kookt. Doe het gewoon twee keer per week en bouw het een beetje op.’
- ‘Doe niet alles of niks. Als fulltime school of werk niet lukt: Kijk dan of je èn extra geld kan verdienen met een klein bijbaantje èn een part time studie kan doen. Of een korte cursus.’

Zeg een paar mooie zinnen tegen jezelf die je steeds herhaalt.

- ‘Zeg tegen je spiegel: ikbenliefikbenliefikbenlief... Of toets het in als wachtwoord. Dat is beter dan piekeren en je gaat het vanzelf een beetje geloven. Of iets anders positiefs over jezelf.’
- ‘Tachtig procent van de tijd zit je in je hoofd tegen jezelf te praten. Zorg dat het een beetje vriendelijk is in je bovenkamer. Ga oefenen. Ik had in mijn huis overal gele post its geplakt met leuke en mooie quotes.’

Leer van anderen

- ‘Kijk af, doe iemand na.’
- ‘Vraag hoe iemand anders het doet, de meeste mensen willen je helpen.’

Zorg voor contacten

- ‘Ga niet mee met de flow van verkeerde vrienden.’
- ‘Zoek iemand die je kan vertrouwen.’
- ‘Door jeugdzorg zijn we uit elkaar geslagen. Mijn zussen en broertjes wonen allemaal ergens anders. Sommigen zijn nu ook volwassen en we hebben af en toe weer contact met elkaar.’
- ‘Mijn voogd vond het niet goed voor mij om contact te hebben met mijn vader. Toen zag ik meteen de hele familie niet meer. Ik heb pas mijn oma opgezocht en dat was heel fijn.’
- ‘Jeugdzorg wil je uit de problemen helpen door je weg te halen. Maar het zijn wel mijn problemen. Het voelt vertrouwd, ook de ruzies en gedoe. Maar ik ben geen kind meer. Ik kan er nu meer afstand van nemen en toch contact houden.’

Zoek afleiding

- ‘Ga leuke dingen doen.’
- ‘Vind uit wat helpt, koop plantjes en kijk hoe ze groeien.’
- ‘Teken waar je naar verlangt.’
- ‘Adem rustig.’

Bestrijd eenzaamheid

- ‘Blijf zoeken naar mensen, ook als het niet de eerste keer lukt. Er zijn echt mensen die wat voor je willen doen, maar je duwt ze weg omdat je gewend bent om het alleen te doen.’
- ‘Ga lopen met iemand, dat maakt een geluksstofje aan. Dat is win-win.’
- ‘Maak gebruik van je mensenkennis. Niemand heeft zoveel mensenkennis opgedaan als wanneer je in de jeugdzorg hebt gezeten.’
- ‘Het is belangrijk dat je leert om met jezelf te zijn.’

Vraag steun

- ‘Schaam je niet als de dingen niet meteen lukken als je op jezelf gaat. Want als je op jezelf woont betekent dat nog niet dat je alles al zelf moet kunnen.’
- ‘Vraag verlengde jeugdzorg aan als je nog steun nodig hebt. Denk niet: ik wil niks meer met jullie te maken hebben. Het is echt anders als je 18 bent.’

- ‘Als je een goeie band met je mentor hebt, gebruik die dan! De mijne krijgt er geen uren voor omdat ik 18 ben, maar als ik haar echt nodig heb, komt ze langs.’
- ‘Zoek zelf een buddy. Ik heb iemand gevraagd die net vóór mij een huisje kreeg of ik met haar samen kon eten. Ik vond haar in het begin niet eens aardig of zo, we waren geen vriendinnen, maar we doen gewoon dingen samen. En de laatste tijd bellen we elkaar als we het even niet meer zien zitten.’

Vraag hulp

- ‘Een voordeel: de volwassenen hulp vind ik beter dan jeugdhulp. Ook niet ideaal, maar in elk geval word je meer serieus genomen. Dus zet jezelf op een wachtlijst en gebruik het.’
- Open je post en je mail meteen, dezelfde dag nog. ‘Betaal wat je moet betalen. Meteen. Of vraag iemand om uitleg. Want als je het wegstopt, krijg je aanmaningen en boetes. Daar kom je niet onderuit.’
- ‘Als je goeie hulp krijgt, ga je zien dat je jeugd niet jouw schuld was. Dat lucht op.’
- ‘Als je nu hulp zoekt, doe je dat voor jezelf. Niet omdat een voogd zegt dat het moet.’
- ‘In jouw wijk zit een team dat jongeren zoals jij ondersteunt. Bij het aanvragen van een uitkering, sociale contacten, zoeken van hulp. Probeer het eens uit.’

Breng structuur in je huishouden

- Kook extra en vries het in.
- Leef per dag, maar doe je boodschappen vooruit, als er aanbiedingen zijn.
- Maak letterlijk een schema wat je per uur doet op een dag. Wees blij als er twee dingen lukken.
- Houd één middag in de week vrij voor de rot klussen.
- Ga op koopjesjacht. ‘Ik ga nu een keer per week eind van de dag naar de markt, dan is alles echt supergoedkoop. En ik loop de aanbiedingen af bij de supermarkten. Scheelt echt.’

Zin

- Zoek iets wat je zin geeft om op te staan. Om de dag door te gaan. Waar je zin in hebt, daar krijg je zin van.
- Ontdek je talenten door uit te proberen.
- Ga iets creatiefs doen: schilderen, rap schrijven, fotograferen, dansen, muziek maken.

Rust uit!

- ‘Dat heb je nodig!!’
- ‘Je hebt net zoveel jaar nodig om uit te rusten als de jaren dat je stress had.’

Neem de tijd

- 'Accepteer dat je ontwikkeling soms snel gaat, soms langzaam, soms eventjes achteruit gaat.'
- 'Wen af en toe aan alleen zijn.'

Accepteer je leven

- 'Zeg gewoon tegen jezelf dat het verdrietig is wat je hebt meegemaakt. Ja kan er niets meer aan doen. Maar je gaat ook zien dat je er vroeger ook al niets aan kon doen. Dat geeft ook een soort rust.'
- 'Geef toe dat je niet alles alleen kan. Bedenk dat je heel sterk bent, want je hebt de jeugdzorg overleefd. Dan is het lastig om een stapje terug te doen en toch hulp te vragen. Maar het is wel goed voor je.'

- Pas na je jeugdzorgcarrière sta je open voor de wereld om je heen. 'Ik heb weinig herinneringen meer. Die hele periode is één groot zwart gat. Je staat in de overlevingsstand. Voordeel: ik ga nu mijn eigen herinneringen maken.'
- 'Geniet ervan dat je een eigen plek hebt, al is dat nog zo klein. Als je thuis komt, dat alles dan nog net zo is als je het hebt achtergelaten.'

Nog even en je bent 18.... En dan verlaat je de jeugdzorg. Of je bent net op jezelf. Hoe red je het dan? Hoe doen anderen dat in dezelfde situatie als jij?

Uit huis geplaatste jongeren moeten zich steeds vroeger gaan voorbereiden op zelfstandigheid. Kamertraining, perspectiefplan besprekingen, van fase 1 naar fase 2 naar fase 3, begeleid wonen... vaak begint dat al op je vijftiende. Je ontvangt boekjes, adviezen, uitleg over regels en regelingen. Maar je moet al zoveel. Je diploma halen, terwijl het al een tijdje niet zo lekker loopt op school. Bedenken waar je straks het geld vandaan gaat halen, maar je weekgeld is zo laag dat je misschien schulden maakt. Bijbaantjes die je eigenlijk niet kan bijbenen. Werken aan je sociaal netwerk, maar daar is door het vele verhuizen niet veel van over. Terug naar familie omdat er geen woningen zijn? Jij hebt je ontwikkeld, maar thuis is er niets veranderd. Je problemen verwerken? Er komt zoveel op je af dat je daar niet aan toekomt.

Je hebt behoefte aan wat je in je jeugd te weinig gekregen hebt: warmte, zorgzaamheid, liefde. Vertrouwen. Maar naarmate je ouder wordt is er steeds meer afstand in de begeleiding door hulpverleners. Je voelt je sterk, want je hebt het altijd al zelf moeten doen. Dan doe je jezelf tekort, want juist nu heb je steun nodig. Hoe gaan anderen daarmee om?

‘Last van levensstress’ benoemt een jongere zijn gevoel. Tegelijkertijd komen je dromen uit over een vrij leven, rust, opluchting dat je eindelijk verlost bent van hulpverlening en hulpverleners. Er is verlangen naar ruimte om eindelijk dingen op je eigen manier te doen.

Lees hoe jongeren die net op zichzelf zijn, omgaan met een periode van zoeken, verwarring, eenzaamheid. Maar die ook hoop hebben, zin in een eigen leven, eigen keuzes kunnen maken. Hoe ze zich bewust worden van hun eigen kracht. Zodat overleven verandert in leven.



wesp