

Survivalgids

Over leven zonder steun van je ouders

Voor & door jongeren

5.0

Jorien Meerdink
Met medewerking van
Emir Hosseini
Hilal Karadirek
Janet Haring
Sana Zaghmout



Rap van Emir, die het project Samen aan Tafel bedacht

Ik heb hetzelfde meegemaakt.
Want ik heb dezelfde jeugd gehad.
Nu weet ik heel goed.
Hoe je je voelt.
Ik ga jou leren, wat ik alles heb.
je moet doorgaan, zoals ik.
Ik heb doorgezet.
Als een strijder.

Inhoud

Voorwoord	4
Inleiding	4
1. Steun van ouders	6
1.1 Wat heeft een kind nodig van ouders?	6
1.2 Hoe voelt een kind zich dat gesteund wordt door ouders?	8
1.3 Hoe voelt het als je geen steun van ouders krijgt?	8
1.4 Wat doe je als je geen steun krijgt van je ouders?	10
1.5 Wat helpt jou als je geen steun krijgt van je ouders?	10
1.6 Verschillen en	12
2. Samen aan Tafel, voorbeeld van een bijeenkomst	14
3. Jongeren adviseren	22
4. Praat met elkaar	26

Voorwoord

Het project heeft de jongeren veel gebracht:

Erkenning

Erkenning dat het leven heel moeilijk is als je geen steun van je ouders hebt.

Herkenning

Herkenning dat je niet de enige bent

Verklaring

Je bent niet gek, je bent niet schuldig, het ligt niet aan jou

Kracht

Je kan er iets aan doen, je kan elkaar steunen

We wensen jongeren toe dat ze elkaar kunnen blijven ontmoeten!

Jorien Meerdink

Inleiding

In het project Samen aan Tafel gingen enkele honderden jongeren uit jeugdzorg en vluchtelingenopvang met elkaar aan tafel om te eten en ervaringen te delen. Ze leerden interviewen en hielden open interviews met elkaar hoe het is om op te groeien zonder steun van je ouders.

Er zijn verschillen, maar vooral veel overeenkomsten, zo merkten ze. Ze waren geschokt door het leven van de ander: jonge vluchtelingen konden het zich niet voorstellen dat ouders niet voor hun kinderen zorgen en dat zoveel kinderen in Nederland niet thuis opgroeien. We zijn dus niet de enigen die het moeilijk hebben, ontdekten ze. Jongeren in jeugdzorg hoorden hoeveel geweld vluchtelingkinderen hebben meegemaakt voordat ze aankwamen in Nederland en hoe ze in de opvang tekort komen aan zorg, eten, privacy, goede woonomstandigheden, geld. Het kan dus nog erger, ontdekten ze.

Het tekort aan liefde en warmte kennen ze allemaal. Hoe red je het dan? In totaal gaven jongeren elkaar honderden tips en adviezen hoe ze het toch redden. Wat het ze kost, waar ze wat aan hebben. Eén ding is duidelijk geworden: het contact tussen deze jongeren is helend. Ze steunen elkaar, troosten, bemoedigen, huilen en lachen: in deze gids vertellen ze hoe ze hun leven beleven, waar ze de kracht vandaan halen, wat ze nodig hebben...

Lees erover in deze Survivalgids! En gebruik de pagina's met vragen om je eigen ervaringen op te schrijven.

1. Steun van ouders

De gezamenlijke maaltijden begonnen met een interviewtraining van een groep jongeren en een paar vragen, die door iedereen werden beantwoord:

- Wat heeft een kind nodig van ouders?
- Hoe voelt een kind zich dan?
- Hoe voelt het als je geen steun van ouders krijgt?
- Wat doe je dan?
- Wat helpt jou dan?

Daarna werd gezamenlijk gegeten en geïnterviewd.

1.1 Wat heeft een kind nodig van ouders?

Omcirkel wat jij de vijf belangrijkste behoeften vindt.



1.6 Verschillen en...

L I E

Jongeren in jeugdzorg noemen vooral:

- Troost
- Jezelf leren kennen
- Motivatie



F D E

Jonge vluchtelingen noemen vooral:

- Veiligheid
- Eten
- Ontwikkeling

2. Samen aan Tafel, voorbeeld van een Tafelbijeenkomst

Tijdens een van de Tafelbijeenkomsten kwamen 25 jongeren bij elkaar. De helft vluchteling, de helft met ervaring in jeugdzorg.

Spel

‘Laten we starten met een energizer als kennismaking waarbij we de namen leren kennen,’ bedacht iemand tijdens de voorbereidingsbijeenkomst. Goed idee. Een van de jongeren is dagvoorzitter. Ze heet iedereen welkom en gooit een bal naar iemand die ze niet kent, waarbij ze haar naam noemt en wat ze leuk vindt om te doen. Al snel wordt de bal heen en weer gegooid, waarbij namen en hobby’s steeds harder worden geroepen. Iedereen struikelt over de uitspraak van elkaars naam, er wordt gelachen. Het ijs is gebroken, de workshop kan beginnen.

De voertalen zijn Engels, Nederlands en Syrisch. Amara van 19 vertaalt razendsnel en met humor in het Syrisch, dat gesproken wordt door een meerderheid van de vluchtelingen. Dat kost tijd; een paar jongeren verstaan lang niet alles. Maar er is rust, respect en geduld. Dan wordt het thema ingeleid: ‘Over leven zonder steun van je ouders’. Hoe doe je dat? Om waardevolle interviews te krijgen, moet je als interviewer èn geïnterviewde eerst voelen, verkennen, begrijpen. Weten wat je eigen emoties zijn. Daarom vraagt de trainer iedereen om na te denken over de vraag: ‘Wat heeft een kind nodig van ouders?’ Een van de studenten schrijft op een flap wat geroepen wordt: Liefde! Aandacht! Warmte! Steun! Geld! Ontwikkeling! Eten! Iedereen voelt het verlangen. Daardoor ontstaat een echt gesprek over wat je doet als je eenzaam bent, honger hebt, letterlijk en figuurlijk kou lijdt.

Na de kennismaking een groepsinterview: de stoelen worden in een kring gezet, met een hoge bureaustoel aan het hoofd. Daar zit Mona van 19, met tientallen jeugdzorginstellingen en honderden hulpverleners achter de rug: op haar tweede jaar werd ze uit huis geplaatst.

Zo zijn er in totaal 40.000 kinderen in Nederland die niet bij ouders wonen, omdat die niet voor hen kunnen zorgen.

Achterhaal Mona’s gevoel hoe ze het redt zonder steun van haar ouders, luidt de opdracht. De vragen buitelen over elkaar heen. Waar ben je geboren, zie je je ouders nog, zou je ze willen zien, waarom dan niet, heb je broertjes en zusjes, 14??! , zie je die ook niet?? Waar woonde je al die tijd, en zij? Waar woon je nu...

Dat naar feiten gevraagd wordt is niet zo vreemd, want vooral vluchtelingen kunnen zich niet voorstellen dat je niet bij je ouders woont als ze nog in leven zijn. Hun grootste verlangen: hun ouders terugzien, wordt zomaar in de wind geslagen door Mona??

Zo zie je dat iedereen in eerste instantie vragen stelt vanuit wat hij of zij zelf wil weten. Maar of je dan echt luistert naar wat je gesprekspartner wil vertellen? De groep heeft ondanks de talloze vragen geen antwoord gekregen op de vraag hoe Mona zich voelt en hoe ze het redt zonder steun van ouders. De vragen zeggen meer over de vragenstellers zelf. En dat is in dagelijkse gesprekken zo vaak het geval.

In een tweede ronde krijgt de groep een herkansing. Er wordt doorgevraagd op Mona’s antwoorden en er wordt gevraagd hoe ze iets ervaart en voelt. Meteen krijgt de groep veel informatie. Mona vertelt dat ze haar ouders aan de ene kant wel mist en aan de andere kant niet. ‘Natuurlijk ben ik verdrietig dat ik geen ouders heb gehad die voor mij konden zorgen,’ zegt ze. ‘Maar aan de andere kant ken ik ze niet, ik heb geen band met ze. Ik weet gewoon niet wat het is om ouders te hebben. Dus waar ik steun vandaan haal? Goede vriendinnen, hard werken, genieten van mijn eigen huisje, voor mezelf zorgen. En hulp vragen, zeggen hoe het echt met me gaat in plaats van een masker opzetten.’

‘Veel Nederlandse kinderen hebben het dus ook niet makkelijk, misschien wel net zo moeilijk als wij,’ reageert een vluchteling achteraf.

Dan neemt Emir van 19 de plaats van Mona in. Hij is op zijn vijftiende gevlucht uit Afghanistan en was een jaar onderweg. Tien keer tevergeefs met de boot van Turkije naar Griekenland: geslagen, uitgekleded, gevangen gezet, de elfde poging lukte. Er wordt gesist.

De trainer nodigt iedereen uit om iets te doen wat niemand gewend is: vragen naar emoties. Je mag nieuwsgierig zijn, zegt Emir. In Nederland vinden ze dat niet brutaal. Boos, bang, blij of bedroefd, welke van de vier b's zijn op zijn geschiedenis van toepassing? Of allemaal misschien? Hij begon na aankomst in Nederland met boos: boos op de IND, die zijn asielaanvraag afwees omdat hij zich schaamde voor zijn echte verhaal en dichtklapte in het gehoor dat tien uur duurde. Boos op de vele voogden die hij vertrouwde, maar steeds kwijtraakte. Blij met mentoren die echt naar hem luisterden, de verblijfsvergunning die hij na hoger beroep onlangs kreeg, de traumabehandeling die hem hielp, de beroepsopleiding die hij als analfabeet toch afmaakte. Verdriet om het gemis van zijn ouders en twee broertjes, hij heeft geen idee waar ze zijn. Verschrikkelijk eenzaam en bang is hij geweest: nachtmerries, herbelevingen, gedachten aan zelfmoord. Therapie en een veilige omgeving hebben geholpen. En verder? Zoek mensen die je vertrouwt, leer de taal, ga sporten, eet gezond, zoek de goeie soort afleiding, neem afscheid van foute vrienden en investeer in goeie vrienden... 'Ik was waar jullie nu zijn,' zegt hij, de kring rondkijkend. Het is erg stil.

Daarna zoekt iedereen iemand uit om te interviewen. Amara, op haar elfde in haar eentje uit Syrië gevlucht, komt geëmotioneerd terug van haar interview met een alleenstaande Syrische vluchteling. Ilyas van 17 kwam vijf maanden geleden aan in Nederland. 'Hij heeft ontzettend veel meegemaakt,' vertelt ze. 'Hele erge dingen. Ik dacht dat ik veel had meegemaakt... Ik heb drie keer gehuild.'

Wat gebeurt er veel in een interview tussen leeftijdgenoten! Deze Syrische jongen, die net nog in het kring-interview vertelde dat hij uit wantrouwen niemand

zijn verhaal vertelt en dat hij nooit zijn gevoel toont, treft voor het eerst iemand die open vragen stelt en die haar tranen laat zien – bij zijn verhaal.

Je ziet trauma verzachten. Gedeelde rouw helpt de jongen helen, maar de interviewster ook. Herkenning geeft erkenning, dat jouw verhaal er mag zijn, en dat je niet de enige bent. En Amara kon haar eigen situatie eventjes relativeren.

Eenzaam, rap van Sana

Ik leef in een wereld met vol onrust.
Gedachten heen en weer.
Soms speelt er meer.
Me ouders weten niet wat ik mee maak.
Ik voel me best eenzaam.
Maar moet even doorheen gaan.

Zuurstof, rap van Gerlinda

Mensen varen over zeeën.
Vallen niet uit de boot.
Ze moeten overleven.
Dat is altijd onze hoop.
Mensen blijven drijven.
Terwijl ik overstroom.
Touw om m'n wrists trekt mij weer terug omhoog.
Zee aan woorden, maar niks wat nu spreekt.
Praten zonder woorden dat is hoe ik nu leef.
Zuurstof onder water is wat dat touw mij geeft.
Zuurstof zonder water is wat bij mij breekt.

3. Jongeren adviseren

Leef gezond

Als je veel hebt meegemaakt, is het logisch dat je het wil vergeten. Het is logisch dat je nachtmerries hebt, angstig bent, soms opeens boos kan worden of heel depressief. Het zou raar zijn als het niet zo was. Jongeren zoeken naar allerlei manieren om te vergeten of zich af te leiden. Ze willen een toekomst!

Stop ongezonde afleiding

'Ik snijd mezelf, dan ben ik afgeleid. Dan voel ik niet de pijn van de angst, die veel erger is. Ik zal je heel eerlijk zeggen, dat heb ik nog nooit iemand verteld, maar toen ik drugs kreeg van iemand, kon ik stoppen met snijden. Want dan voel je eventjes niks. Maar ik wil wel weer wat kunnen voelen. Het is moeilijk om te stoppen, maar het moeilijkste is om te dŕven stoppen. Daarom heb ik nu therapie. Ik denk dat het gaat werken.'

Zorg voor gezonde afleiding

'Ik had goede vrienden die me gingen helpen toen ik net in het asielzoekerscentrum was. Ze hebben me alles uitgelegd over fitness en ik ging met hen elke week sporten. Maar toen kregen ze drugs en gingen ze blowen en toen bleven ze de hele dag in bed liggen. Ik ben daar zo van geschrokken. Ik ga nu elke dag fitnessen, ik doe allerlei diëten en dat is misschien best een beetje overdreven, maar het geeft ook afleiding. Je moet je zo goed concentreren met de apparaten, dat er in je hoofd geen plaats meer is voor slechte gedachten.' 'Zoek een uitlaatklep waar je lichamelijk je energie kwijt kan. Je lichaam heeft zoveel emoties opgestroopt. Die kan je van je af stropen als je flink sport.'

Besteed tijd aan je uiterlijk

'Als je er netjes en verzorgd uit ziet, voel je je meteen beter.'

'Maak jezelf op, maak zelf je sieraden.'

Maak je thuis van je omgeving

'Zet persoonlijke spulletjes neer of hang ze op. Pritt buddies en schilderstape geven geen schade aan de muur.'

'Zorg voor lekkere geuren, mooie kleuren, zachte dingen om je heen.'

Neem niet teveel verantwoordelijkheid

'Ik ben gevluht om mijn ouders een kans te geven naar een veilig land te komen. Het was een verschrikkelijke tocht. Nu is het wachten tot ze hier kunnen komen. Wachten, wachten, wachten. Ik sta stil. Aan tafel hoorde ik veel anderen hetzelfde vertellen. Opeens zei een meisje: "Ik vind dat ik genoeg heb gedaan voor mijn familie. Ik kan nu niks voor ze doen, dat heb ik al gedaan. Nu ga ik werken aan mezelf. Mijn diploma halen en een eigen leven opbouwen." Ik ga daar ook even over nadenken.'

'Ik voel me schuldig over mijn problemen, ook al weet ik dat het door mijn ouders komt. Zij konden niet voor me zorgen. Nu ben ik overwerkt omdat ik altijd voor anderen aan het zorgen ben. Niet zo slim. Ik probeer nu is om niet meteen niks te gaan doen, maar van alles een beetje minder.'

'Ik wil de hele aarde verbeteren, want die is zo slecht. Maar dat lukt niet. Dus nu doe ik wat ik kan in mijn hele kleine leventje. En eigenlijk is dat nog best veel.'

'Ik werd op de gekste momenten zenuwachtig en ik dacht dat ik een ziekte in mijn hoofd had. Maar ik heb ontdekt dat ik elke keer zenuwachtig ben als er teveel druk is. Als ik teveel moet. Als ik teveel verantwoordelijkheid voel. Ik doe nu vrijwilligerswerk, en dat voelt veel vrijer.'

Zorg voor jezelf

'Zorg goed voor jezelf. Jij weet het beste wat goed is voor jezelf.'

'Vraag hulp, want anderen weten niet wat jij wil.'

'Je bent een slachtoffer. Maar stap uit die rol! Blijf er niet in hangen!'

'Kom op voor jezelf. Als je zegt wat je wil, ben je echt niet onbeleefd.'

'Leer koken. Vraag naar spullen die je nodig hebt en deel die met elkaar.'

'Ga met een groepje elk een keer per week koken en samen eten.'

'Hoe moeilijk het ook is, probeer genoeg uren te slapen. Slaap niet overdag, dan mis je het leven.'

Vraag hulp

'Wat ik als vluchteling vooral heb geleerd van jeugdzorg jongeren, is dat je niet gek bent als je mentale problemen hebt. In onze cultuur is het een taboe. Maar hier zie ik dat hulp echt kan helpen. Ik heb om een psycholoog gevraagd, ook al houd ik dat nog weven geheim voor mijn familie.'

'Je bent niet zwak als je hulp vraagt. Juist sterk. De hulp is er voor jou en jij niet voor de hulpverlener!'

'Zoek iemand bij wie jij je goed voelt. Als het niet klikt ligt het niet aan jou. Je kan altijd om iemand anders vragen.'

'Vraag welke soorten hulp er allemaal zijn. Denk na wat bij jou op dit moment past.'

'Ik ben ontzettend moe. Hier aan tafel gingen ze een beetje voor me zorgen. "Je mag best vragen of iemand iets voor je kan doen" zeiden ze. Dat voelt nog een beetje onwennig.'

'Vraag naar de vertrouwenspersoon op school. Daar kan je hulp vragen.'

Maak vrienden en houd ze

'Vrienden zijn het belangrijkste in je leven als je geen ouders hebt die er voor je zijn. Dus maak vrienden en houd ze. Juist omdat je vaak verhuist, moet je proberen contact met ze te blijven houden.'

Leer Nederlands

'Het is echt een ontzettend lastige taal, dus als je het moeilijk vindt ligt dat niet aan jou!'

'Je komt nergens als je de taal niet spreekt.'

'Je wordt niet serieus genomen als je praat als een klein kind.'

'Het leven wordt veel leuker als je weet hoe een land in elkaar zit.'

'Je kan pas hoger onderwijs volgen als je de taal redelijk kent.'

Luister niet naar mensen die je naar beneden willen halen

'Ik had de hoogste CITO score van mijn basisschool. De juf zei: ga maar VMBO doen, want je komt uit een andere cultuur en je hebt trauma, maak het je niet te moeilijk. Toen ik allemaal tienen haalde, wilde ik naar de HAVO. Dat vond mijn mentor ze niet verstandig. Vorig jaar heb ik mijn HAVO-diploma gehaald en nu zit ik in 5 VWO. Ik wil aan de universiteit studeren en nog raden ze me dat af. Mijn advies: laat anderen je niet naar beneden halen!'

Je bent niet dom omdat je nog geen Nederlands kan!

'In Syrië was ik de beste op de middelbare school. Hier moet ik helemaal opnieuw beginnen. Ik voel me dom omdat alles hier met taal te maken heeft. Er staan hier geen boeken in mijn taal, ik moet Nederlands leren in kinderachtige boekjes. Toen kreeg ik van een oudere vriend hier een paar boeken over sterrenkunde, en ik voelde me meteen meer waard.'

Wil je iets? Stel een concrete vraag!

'Onze problemen zijn zo groot dat je daar geen vraag over kan stellen. Wat je wil, een verblijfsvergunning en een huis, kan gewoon niet. Als je daar naar vraagt, hoor je steeds: nee nee nee. Ik heb geleerd om kleine vragen te stellen. Kan ik werken en wat bijverdienen? Ja, dan kon. Kan ik voor mijn unit koken een keer per week? Dat kon ook. Dan willen ze je best helpen.'

Durf nee te zeggen

'Als je iets echt niet wil, zeg dan gewoon beleefd nee, dank je. Het is niet altijd respectloos om nee te zeggen.'

'Luister naar je gevoel als je iets moet doen wat je niet wil. Vraag aan jezelf: wil ik het echt zelf? Of wil ik het voor die ander? Als het slecht is voor jezelf en goed voor de ander, doe het dan niet.'

'Als er mensen je hele leven over je grenzen zijn heen gegaan, denk je dat dat normaal is. Je weet eigenlijk niet wat grenzen zijn. Maar je gevoel liegt nooit. Je lichaam voelt of iets klopt of niet. Luister er naar als je gaat zweten, buikpijn hebt, hoofdpijn. En denk er dan over na of iets goed voor je is.'

4. Praat met elkaar

Praten met elkaar verbindt:

'Je gaat op een andere manier naar elkaar kijken.'

'Je raakt je vooroordelen kwijt.'

'We zijn allebei eenzaam. Ik dacht echt dat ik de enige op de hele wereld was die zich zo eenzaam voelt. Maar dat blijkt dus niet zo te zijn.'

'Je krijgt meer begrip voor elkaar. Ik dacht altijd: ze weten hier in Nederland niks van vluchtelingen. Maar eigenlijk wist ik ook niks van jongeren in jeugdzorg.'

'Het is een gat in de maatschappij dat we zoveel niet van elkaar weten.'

'Als je aardig bent voor een ander doordat je moed geeft, ga je jezelf ook aardiger vinden.'

'Je leert je in een ander verplaatsen. En daardoor kan je je ook beter in jezelf verplaatsen.'

In een interview met een andere jongere geef je een compliment. En je krijgt een compliment. Dat zijn we niet gewend. Dus dat geloof je eerst gewoon niet.

Ik dacht: vluchtelingen zijn de enigen die hun rechten niet krijgen. Maar dat is dus niet zo.

Praten met elkaar helpt:

'Je gaat praten over je leven en daardoor zie je meer het geheel. Mijn herinneringen waren altijd losse stukjes, maar door jouw vragen snap ik beter hoe alles gekomen is.'

'We behandelen elkaar.'

'We geven elkaar moed. We hebben begrip voor elkaar. Omdat je weet hoe diegene zich voelt, weet je ook wat iemand nodig heeft.'

'Ook al heb je niet precies hetzelfde meegemaakt, het onderliggende gevoel is wel hetzelfde.'

'Hulpverleners reageren geschokt als ze mijn armen zien met allemaal snijwonden. Dan klap ik meteen dicht. Het meisje dat mij interviewde zei: Oh ik snap wel dat je je snijdt, dat heb ik ook gedaan.'

'Als je een leeftijdgenoot hetzelfde voelt als jij, dan voel je je meer normaal. Dan kan je er daarna meteen makkelijker over praten met anderen.'

Praten met elkaar maakt je open:

'Doordat iemand vragen stelt ga je meer nadenken.'

'Er zijn heel weinig mensen die ik dit vertel maar soms wilde ik ook dood. Bijna niemand weet dit. Ik ben nog aan het puzzelen hoe en wie ik erover wil vertellen. Jij bent de eerste.'

'Hij vroeg aan mij: Wat wil je? Ik zei: dat is me nog nooit gevraagd. Hij vroeg: Dus wat wil je? Ik zei: ik wil leven! Niet meer overleven, maar gewoon leven.'

'Ik ben het helemaal niet gewend om vragen te stellen en nu sprak ik met iemand die haar moeder was verloren. Normaal is het een gevoelig onderwerp. Ik dacht aan wat er is gezegd "je moet gewoon doorvragen anders geeft het juist een ongehoord gevoel". Het gaf mij een opluchting om door te vragen omdat ik het nu durfde. Je geeft een fijn gevoel. En daardoor krijg je zelf ook een fijn gevoel. Achteraf ben je allebei opgelucht.'

'Ik dacht: zij is een persoon die heel graag luistert. Dan wil ik ook veel vertellen.'

'Door interviewen krijg je meer vertrouwen. In een ander, in jezelf, in alles.'

'Ik word best moe van een interview geven. Je moet echt nadenken, een stapje terug doen van jezelf. Wij moeten altijd vooruit, dan vergeet je eventjes terug te kijken. En na te denken hoe je het voelt.'

'Je vertelt dingen bij een interview die je nooit vertelt omdat de ander echt luistert, dat merk ik omdat achteraf de overeenkomsten van ervaringen zijn gedeeld. Er is een cultuurverschil waardoor jonge vluchtelingen niet durven te delen hoe ze verwerken en als bijvoorbeeld therapie start. Jongeren uit de jeugdzorg zitten in een systeem waarbij ze meer therapie aangedragen krijgen en daarover spreken ze met elkaar. Voordat je gaat interviewen denk je "ik ben de enige die dit heeft meegemaakt", daarna dacht ik "nee, ik ben echt niet de enige!"'

'Een interview is gelijkwaardig, je bent gelijk. Niet de een boven de ander. Daarom open je jezelf meer.'

'Ik wilde nooit hulp, maar van leeftijdgenoten hoor ik dat ze lang hebben gezocht tot ze iemand vonden die ze wel konden vertrouwen. Dus dat ga ik maar eens doen.'

Praten met elkaar ontspant:

'Door de verhalen van anderen denk je: ahaaaa... dus dáár komt het vandaan dat ik altijd zo zenuwachtig ben. Het ligt niet aan mij. Ik ben niet gek.'

'Als je onder elkaar bent zonder hulpverleners, ben je meer ontspannen. De stress die je de hele dag hebt, zakt naar beneden.'

'Gewoon lekker gek doen met elkaar.'

Praten met elkaar is leerzaam:

'Je leert ook echt van elkaar, je krijgt meer kennis.'

'Zij vertelde hoe zij het vond met haar moeder. Dat was leerzaam. Ik dacht: hee, zo kan het dus ook.'

'Ik vond mezelf altijd een beetje gek, anders dan anderen. Nu denk ik dat dit beetje gek gewoon normaal is.'

Houd eens een interview met een jonge vluchteling:

Familie

Hoe heet je, hoe oud ben je?

Kun je iets vertellen over je familie?

Hoe oud was je toen je niet meer bij je ouders woonde?

Hoe is het voor een jongere die gevlucht is, om hier te wonen?

Hoe voelde jij je de eerste maanden toen je in Nederland was?

Heb je contact met je ouders, familie? Hoe? Wat betekent dat voor jou? Mis je je ouders, familie?

Hoe voel je je dan? (Waar voel je het?)

Wat helpt als je ze mist?

Hoe zou het zijn voor jou, als ze nu naar Nederland zouden komen? Hoe voel je je dan?

Wat was het leukst/minst in de eerste maanden?

Vragenlijst om een jeugdzorg jongere te interviewen:

Familie

Hoe heet je, hoe oud ben je?

Vertel eens wat over je familie?

Hoe oud was je toen je niet meer bij je ouders woonde?

Hoe is nu het contact met je ouders, familie?

Steun

Wat doen jongeren als ze geen steun krijgen?

Wat doe jij?

Van wie had je steun?

Van wie had je steun willen hebben?

Hoe zou die steun er uit hebben kunnen zien?

Waar woon je nu?

Hoe voel je je hier?

Welke mensen zijn belangrijk voor jou? Waarom?

Wie vertrouwt jij?

- Wanneer voelde je je voor het laatst vrolijk? Wat gebeurde er toen, wat deed je?
- Wat kan je zelf doen om vaker blij te zijn? Wat kunnen anderen doen, wie?
- Wanneer voelde je je eenzaam? Waar was je, wat deed je, wat hielp jou?
- Als je bang bent, wat helpt jou dan?
- Als je boos bent, wat doe je dan? Hoe kom je van de boosheid af?

Steun

Hoe is het voor een kind om geen steun van ouders te hebben?

Hoe is dat voor jou?

Wat helpt jou als je geen steun van je omgeving krijgt?

Hoe is het voor een jongere om in de jeugdzorg te wonen?

Hoe voelde jij je de eerste tijd toen je niet meer thuis woonde?

Van wie had je steun?

Van wie had je steun willen hebben?

Hoe zou die steun er uit hebben kunnen zien?

Hoe is dat voor andere jongeren die uit huis zijn geplaatst, denk je?

Wat doen jongeren als ze geen steun krijgen?

Wat doe jij?

Hoe voel je je dan?

Wat helpt jou?

Welke tips geef je andere jongeren die uit huis geplaatst zijn?

Waar woon je nu?

Hoe voel je je hier?

Welke mensen zijn belangrijk voor jou?

Wie vertrouwt jij?

Houd een gesprek met een leeftijdgenoot die het moeilijk heeft en vraag door naar wat iemand bedoelt, wat iemand voelt, wat iemand vindt, en wat er nodig is:

Verkenning	Gevoel	Mening	Advies
Noem eens een voorbeeld	Hoe voel je je dan?	Wat vind je daarvan?	Hoe kan dit verbeterd worden?
Wat bedoel je daarmee?	Hoe is dat voor jou?	Wat vind je het beste?	Wat is jouw advies aan andere jongeren?

Interview van een vluchtlinge (19) met een vluchteling (17)

Mijn ouders wonen nog steeds aan de kant van het land waar er nog steeds veel problemen zijn. Ze leven continu in angst. Heel Syrië is angstig.

Hoe is dat voor jou?

Ik ben de hele tijd verdrietig en bang.

Ik snap je gevoel. Hoe oud was je toen je ging vluchten?

Ik was toen 16 jaar, dus ik heb ze ongeveer 1 jaar niet gezien.

Hoe is dat voor jou?

Ik probeer mezelf altijd geduldig te maken. Het is geen goed gevoel.

Wat bedoel je met geen goed gevoel?

Zonder ouders kan ik niet leven. Ik heb overal pijn.

Ja?

Je wordt echt letterlijk depressief en je voelt je mentaal ziek.

Niks eten, niet slapen. Ik slaap pas om 4 uur 's nachts en word rond 7 uur wakker.

Is er iets dat je dan helpt?

Ik heb niemand in Nederland, geen kennissen, niemand.

En hier in het AZC?

Een paar vrienden heb ik in het AZC leren kennen. Maar het was vooral gericht op andere dingen, dus vrienden waarmee je kan lachen.

Dus je deelde niet echt kwetsbare dingen met elkaar over families bijvoorbeeld?

Nee, zeker niet. Wij waren net als broers in een kamer. We zijn nu allemaal broers van elkaar en we helpen elkaar. We staan altijd klaar voor elkaar. Maar het is vooral lachen met elkaar. Je speelt toneel met elkaar, het is niet echt.

Wat heftig dat je dit mee maakt.

Nu ben ik het wel gewend. Maar de eerste maanden... Het voelde als een gevangenis... geen vrijheid, niks.. Eenzaam. En 's nachts ben ik te bang om te slapen.

Wil je vertellen waarvoor je zo bang bent?

Iemand is tijdens de vluchtreis overleden, ik heb hem in m'n ogen gezien.

Wat erg. Wat gebeurde er toen?

De plek was totaal niet veilig want we zaten in een bos, we dronken vies water om niet dood te gaan, we hadden geen eten. We aten om de paar dagen een koekje en dat was het. Toen degene overleed aan de honger en de dorst, hadden andere mensen hem neergezet op de weg en gingen we ervan door. Alle mensen waren doodsbang hierdoor.

Heel heftig, ik heb geen woorden meer. Sorry dat ik even stil ben.

Ja, iedereen was doodsbang. Elke keer dat we gepakt werden, werden we heel erg geslagen en mishandeld en daarna stuurden ze ons terug en wij probeerden het elke keer opnieuw. In Servië ook, daar hebben ze ook ons keihard geslagen, ze hadden ook onze telefoons kapot gemaakt. Met geslagen worden bedoel ik echt geslagen worden dus ze gingen bijvoorbeeld op onze hoofden lopen, slaan en trappen.

Ook kinderen?

Ja iedereen. Wij probeerden het elke keer opnieuw. Wanneer iemand gaat vluchten heeft hij maar twee keuzes: doodgaan of doorgaan en zoeken naar een veilige plek. Niemand kan hierheen komen zonder trauma's en heftige dingen.

Wat helpt jou?

Ik kan af en toe bellen met mijn ouders. Mijn mentor probeert mij ook altijd geduld te geven. Hij is een goed mens, hij helpt mij altijd. Mijn telefoon was kapot gegaan en daardoor kon ik geen contact meer hebben met mijn ouders totdat hij mij een werkende telefoon gaf, zodat ik weer met ze kon bellen, wat dus echt heel fijn was. Maar eigenlijk mag het niet.

Oh wat fijn!

Ja zeker.

Hoe kunnen begeleiders nog meer helpen?

Luisteren naar onze behoeftes. Dat kunnen ook kleine dingen zijn. Een knuffel, aandacht, troost. Dat ze je als mens behandelen. Dat ik fietsen kan repareren als ik uit school kom, dat is fijn.

(.....)

Hoe vond je dit interview?

Fijn. Ik vertel jou dingen die ik nog nooit aan iemand verteld heb. Over mijn gevoel. Je bent een fijne iemand.

Dank je wel.

Overwinning, rap van Faysal

Wij zijn als de zee.
Het water slaat tegen de rots.
Het lijkt of er niets verandert,
Maar jaar na jaar na jaar
slijt de rots.
En overwint de zee.
Dus blijf strijden!

Podium, rap van Majd

Je moet sterk staan.

Ga op zoek naar een baan.

Blijf hard werken en je komt door.

Denk altijd aan morgen leef voor vandaag.

Vandaag ben ik belangrijk.

Iedereen kijkt mij aan.

Want ik mag op het podium gaan staan.

Het podium is van jou je moet er voor gaan.

Hoop, rap van Erfan

Ik weet nog goed ik was elf.
Ik vluchtte naar Nederland.
Ik vertrouwde niemand alleen mijn zelf.
Maar nu vind ik het onjuist.
Ik had een moeilijk leven.
Ik moest heel veel werken.
Voor klein beetje eten.
Terwijl ik op straat leefde.
Ik heb sterke geloof.
Straks bereik ik het ook.
Geef niet op.
Hou je motivatie hoog.

Maak hier je eigen rap over dit onderwerp.

Moeilijk, rap van Selina

Wat had ik aan mijn vader?
Ik heb issues en hij is de dader.
Hij zei tegen mij "je bent het niet waard"
Die woorden, die vielen het zwaarst.

Vrienden noemen me mama Sel,
Iedereen kan rekenen op mij.
Mijn trauma's hebben me gekweld.
Wie is er voor mij?

Hoe gaat het nu mentaal?
Er is een constante strijd met mijn brein.
Hoof en hart hebben een hun eigen taal,
Moet het altijd zo moeilijk zijn?

Maak hier je eigen rap over dit onderwerp.

Alleen, rap van Janet

Pa en ma ik verlang naar een hug,
ik was nog een uk.

Wat doe je nou, je geeft geen fuck.

Ik zorgde voor jou, maar jij moest zorgen voor mij.

Ken je dat niet verantwoordelijkheid?

Ik liep alleen op straat omdat jij niet met mij praat.

Trauma's voor leven hebben jullie mij gegeven.

Ik greep vaak naar je hand maar

hij werd nooit vast gegrepen.

Maak hier je eigen rap over dit onderwerp.

Titel: Over leven als je op jezelf gaat

Auteur: Jorien Meerdink mmv Janet Haring, Emir Hosseini, Hilal Karadirek, Sana Zaghmout

Met dank aan de Young Communicators, jonge alleenstaande vluchtelingen en jongeren in jeugdzorg, die elkaar geïnterviewd hebben.

De portretten zijn samengesteld uit meerdere interviews, de namen zijn verzonnen.

Alleen bij de raps staan soms de echte namen van degenen die de rap geschreven hebben.

© 2023

Stichting WESP

Strandwijk 2

2202 BV Noordwijk

www.wespweb.nl

Vormgeving: Mooijontwerp

Deze gids is de vijfde 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 vierde gids Over leven als je op jezelf gaat is voor en door jongeren in jeugdzorg die op zichzelf gaan.

De gidsen zijn te downloaden van de website en te bestellen door een mail met naam en postadres te sturen aan:

jorien.meerdink@wespweb.nl

Deze Survivalgids is tot stand gekomen in het kader van het project Samen aan Tafel, dat financieel gesteund is door: De Johanna Donk-Grote Stichting, Dr. C.J. Vaillant Fonds, Haella Stichting, J. C. Ruigrok Stichting, Konferentie Nederlandse Religieuzen, Madurodam Kinderfonds, M. A. O. C. Gravin van Byland, Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds, Stichting Mundo Crastino Meliori, Stichting Elise Mathilde Fonds, Stichting Gereformeerd of Burgerweeshuis Haarlem, Stichting Het R. C. Maagdenhuis, Fonds voor Sociale Initiatieven-Stichting Steunfonds bja-cow, Stichting Steunfonds Jeugdzorg Noord-Holland

Strijder, rap van Emir

Soms zit alles tegen.

Soms zit alles mee.

Vroeger was ik verdrietig.

Nu voelt alles okee.

Want ik hoef niet te doen wat een ander wil.

Wie ben ik eigenlijk dan echt als ik telkens iemand anders speel.

We laten allemaal dezelfde tranen, maar op verschillende wangen.

Het komt wel goed is wat je tegen me zei.

Probeer jezelf te gaan vermannen.

Ik heb op straat geleefd.

Ik kon tegen alles.

Iedereen kijkt me aan en noem me strijder.

Een jonge vluchteling liep stage in jeugdzorg en wilde de jongeren daar beter leren kennen door samen te eten en met elkaar te praten. Zo bedacht hij het project Samen aan Tafel.

In het begin dachten de jongeren uit de twee groepen van elkaar: wat zijn we anders! We zien er anders uit, we praten anders, we komen uit andere werelden... Maar al snel bleek dat de verschillen helemaal niet zo groot waren. Iedereen had verdriet om het gemis van ouders, en iedereen had manieren gevonden om daarmee om te gaan.

Juist de verschillen maakten dat ze verrassende ontdekkingen deden. Ze gingen niet alleen anders naar elkaar kijken, maar ook naar zichzelf. De verschillen versterkten de band die ze met elkaar gingen voelen. Onderwerpen die taboe zijn, emoties die je niet laat zien: jongeren laten ze wél zien aan elkaar, ook al is het niet hun cultuur of hebben ze het afgeleerd. En dat helpt. 'Het maakt mijn wereld groter,' zei een uit huis geplaatste Nederlandse jongere. 'We helen elkaar,' zei een getraumatiseerde jonge vluchteling.

Ongeveer 200 jongeren uit beide groepen interviewden elkaar over leven zonder steun van je ouders. De uitkomsten staan in deze gids. Hoe is de situatie van de jongeren in jeugdzorg die mee deden? Hun ouders kunnen niet voor hen zorgen en ze zijn uit huis geplaatst. Er zijn 40.000 Nederlandse kinderen die niet thuis kunnen wonen. De helft woont in een pleeggezin, de helft in een groep. Ze verhuizen vaak wel tien keer naar een andere plek. Omdat er geen plaats meer is of omdat hulpverleners vinden dat ze ergens anders beter passen.

Er zijn 8.000 gevluchte kinderen in Nederland die zonder hun ouders wonen: de helft in een groot opvangcentrum en de helft in een kleine groep of pleeggezin. Ook zij verhuizen vaak om de paar maanden naar een andere plek omdat de noodopvang vol is of omdat een locatie wordt opgeheven.

Dat is moeilijk. Want kinderen hebben ouders nodig die voor hen zorgen. Die liefde en steun geven, helpen bij hun ontwikkeling. Daardoor wordt een kind gelukkig en zelfredzaam.

Zonder steun van je ouders moet je het allemaal zelf doen. Je neemt veel verantwoordelijkheid voor je leven, want wie doet het anders? Je voelt je vaak bang, verdrietig, gestresst, eenzaam. Maar ook sterk, want kinderen worden geboren met veel kracht. En trots, omdat het je toch maar mooi lukt om voor jezelf te zorgen. Hoeveel moeite het ook kost.

Je bent niet de enige! Lees in deze gids hoeveel overeenkomsten er zijn tussen jongeren die in Nederland opgroeien zonder steun van ouders, en jonge alleenstaande vluchtelingen. Hoe zij het redden en welke tips en adviezen zij geven. Lees ook de raps die ze schreven over hun ervaringen.