

thuismakers

Uitgave van Spirit Pleegzorg

#01



Trauma bij pleegkinderen
**Weten wat
je ziet**

PRATEN OVER SEKS?
DAT KUN JE LEREN

VOOR JEZELF KIEZEN
JANDO (18) DURFDE HET

6 TIPS VOOR JONG EN OUD
#GEZINSPIRATIE

inhoud

4. Schrijver Mirjam Oldenhave

'Dit houdt veel meer in dan de moeder
Teresa uithangen'

6. Klaar voor de start?

Carien en Kurt verbonden
door bravoure

7. Ontdek wat een fijn thuis kan doen

Drie mooie matches

15. iPad-stress

Hoe gaan we om
met al die schermpjes?

16. Voor jezelf durven kiezen

Jando keerde terug
naar zijn pleegouders

18. Dubbel gevoel

Kim Postma over
haar pleegouderschap

20. Olifantenzucht

Bij Joram thuis

21. Praten over seks

Pleegzorgacademie

22. Zeg 'ns eerlijk

Arjan en Dwayne spreken zich uit

24. Een woord van de POR

Oud-voorzitter
Alexandra van Ouwkerk vertelt

25. Verstopte groente

Dat is nog eens een slimme pasta!

26. Samen uit, samen thuis

Tips voor het hele gezin

27. Ojajoh?!

Pleegzorg in cijfers



8. 'Wat gaan we doen vandaag?'

Ochtendritueel van Sandra, Merchiëly en Digorvié



10. Vrienden van vroeger

Mariekes blik op de wereld
van pleegzorg



11. Vallen en opstaan

De grote gevolgen van trauma



19. Afscheid

Coralines laatste column

colofon

1^e jaargang, nummer 1, juli 2019
ISSN 2666-2876

Redactie

Lidwien Arndt, Joram Frank (pleegouder), Hanni Hosseinzadeh, Helen Hupsel, Maaïke Maas (hoofdredactie), Ilse van der Mierden, Milou Schmit, Jennifer Tjon En Fa, Yasmin Visser, Sarah Zagt, Conny Zeilstra (hoofdredactie)

Fotografie

Maaïke Koning, Ivo de Bruijn

Illustraties

Sue Doeksen

Concept & ontwerp

GHO Communicatie

Met dank aan

Coraline, Ilse van der Mierden, Amalia Hofstede, Saskia Kuipers, en alle betrokken pleegouders en pleegzorgwerkers voor advies, raad en daad!

Adres

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

Thuismakers is een driejaarlijkse uitgave van Spirit. De artikelen, columns en rubrieken vertegenwoordigen niet persé het standpunt van Spirit. Evenmin kunnen aan deze uitgave rechten worden ontleend.

Overname artikelen




Overname van (delen uit) artikelen is alleen mogelijk na voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie.

Druk

Eco drukkers, Nieuwkoop

Oplage

2.000

 @pleegzorgspirit
 @spiritpleegzorg
 @spiritpleegzorg

Pleegouders in de spotlights

Het is misschien even wennen voor pleegouders bij wie *Binding* jarenlang drie keer per jaar op de mat viel. Na 22 jaar gaat het magazine verder als *Thuismakers*! Hiermee zetten we pleegouders in de spotlights: want het gaat om jullie! Pleegouders bieden een plek waar kinderen 'thuis' zijn en kunnen landen. En met het woord 'makers' benadrukken we de actieve rol die (pleeg)ouders op zich nemen. Want pleegouderschap vraagt om flexibiliteit, geduld en de wil om te blijven leren, te ontdekken en niet los te laten.

Dit magazine is er voor iedere 'thuismaker'.

Voor pleegouders die kinderen opvangen uit hun eigen netwerk. Voor mensen die hun huis en hart langdurig openstellen voor kinderen die ze nog niet kenden. Voor mensen die een thuis bieden in vakanties, weekenden of in een crisissituatie. En voor mensen die het pleegouderschap overwegen, of dat misschien gaan doen nadat ze dit blad hebben gelezen.

We willen pleegouders verrassen en verwonderen met inspirerende artikelen en persoonlijke verhalen over allerlei onderwerpen. Zo verwijst de coverillustratie naar een traumabril, waarover hoogleraar Kinder- en Jeugdpsychiatrie Ramon Lindauer meer vertelt op pagina 13. Behalve wat zwaardere onderwerpen gaat *Thuismakers* ook over de andere belangrijke kant van pleegzorg: gezinsplezier en ontspanning.

Wij zijn trots op deze eerste editie van *Thuismakers* en bedanken iedereen die mee heeft geholpen: de verschillende pleegouders, pleegkinderen, Mirjam Oldenhave, Manfred van Doorn, collega's, en de enthousiaste vakmensen van communicatiebureau GHO.

We wensen alle pleegouders veel leesplezier en een fijne zomer!

Conny Zeilstra & Maaïke Maas



Mirjam Oldenhave **weet ik veel**

'Vooral de rol van observant vind ik boeiend'

Naam:

Mirjam Oldenhave (58)

Beroep:

Schrijver

Pleegkinderen:

Vier pubermeisjes, inmiddels volwassen

Mirjam Oldenhave is schrijver. Ze is onder andere bekend van haar kinderboeken over

Mees Kees, maar ze schrijft ook voor jongeren en volwassenen. Naast schrijver was Mirjam jaren crisispleegouder. Begin dit haar kwam haar boek *Weet ik veel uit, waarin ze schrijft over haar belevenissen als pleegmoeder van de Ghanese Esi.*

Wanneer wist je dat je pleegouder wilde worden?

'Mijn moeder was een pleegkind en we hadden zelf een pleegbroertje, nu een enorme bonk. Ik had een lieve Indische oma, zo'n prachtige progressief denkende pleegoma waar ik helemaal fan van was. Ik dacht altijd: dat wil ik ook zijn! Toen ik op mijn achttiende de film *La vie devant soi* zag, over een ex-hoerenmadam die kinderen van prostituees opvangt, werd dat verlangen nog een keer gevoed. Al ging in die film ook een heleboel mis hoor. En ik vind kinderen heel erg leuk, vooral kinderen met iets extremer gedrag. Als er een groepje keurige Jordaankinderen voor me staat, en er is een ettertje bij, dan denk ik: jij bent van mij vandaag.'

Schrok je dat niet af? De moeilijke kant van pleegzorg?

'Ik dacht: dat kan ik wel hebben. Totdat het reëel werd. Ik was zesendertig toen we ons eerste pleegkind opvingen. Toen realiseerde ik me wel,

dit houdt veel meer in dan de moeder Teresa uithangen. Maar spijt heb ik heb er nooit van gehad.'

Heeft het pleegouderschap je schrijfschap beïnvloedt?

'Alle pleegkinderen komen in mijn boeken terug. Pleegkinderen zijn vaak uitgesproken kinderen met een duidelijk omschrijfbaar karakter. En die zijn heel lekker in een boek. Bijvoorbeeld Jackie uit *Mees Kees*, een druk en ruig meisje. Dat is ten voeten uit een van mijn pleegdochters. Maar ook in mijn roman *Alles goed en wel* zit gewoon weer een pleegkind op de bank. Het is een ongelofelijk rijke inspiratiebron.'

Hoe vinden je pleegdochters het dat je over hen schrijft?

'Ze zijn er heel trots op! Ik heb altijd aantekeningenschriften bijgehouden, die staan bomvol. Dat is mijn goudmijn. De kinderen gaven het schriftje soms al aan als ze iets grappigs zeiden. En als we nu samen aan de keukentafel zitten, dan lees ik eruit voor en dan liggen ze op de grond van het lachen. De meesten hebben geen nette babyboeken, dus dan ligt er in ieder geval iets vast.'

In het boek *Weet ik veel* ben je ook eerlijk. Zo schrijf je dat je tegen een vriendin zegt: '... als er nu gebeld wordt met de mededeling dat ze een plek voor haar hebben, spring ik een gat in de lucht.'

'Precies over dat punt heb ik getwijfeld. Esi is kwetsbaar, als jonge vrouw.

Tekst: Ilse van der Mierden **Foto:** Maaike Koning

Toen ik het aan haar liet lezen, zei ik: "Denk erom, dit is één moment geweest. Alle ouders en pleegouders hebben dit soort momenten." Toch heb ik het opgeschreven, ook omdat ik denk, als ik alleen de mooie momenten opschrijf, dan zullen andere pleegouders wel denken: wat heeft die voor kind gehad?'

Je schrijft ook: 'Daarnaast heb je soms gewoon even geen zin in een kind. Natuurlijk hebben eigen ouders die momenten ook, misschien net zo vaak, maar toch is het anders. Je liefde is niet meteen onvoorwaardelijk.'

'Daar heb ik wel de overweging gehad: straks gaat iedereen een pleegkind nemen, zoals met puppy's op de puppymarkt. Doe het niet! Want er komt leed van. Doe het echt alleen maar als je met je poten in de klei kunt staan. Met een sprookje maak je brokken.'

Zijn er eigenschappen die je als schrijver hebt en die je ook als pleegouder van pas komen?

'Ik vind vooral de rol van observant boeiend. Die rol heb je als schrijver, maar ook als pleegouder. Je zoekt niet jezelf in een kind, wat je als moeder misschien onbewust wel doet. Maar je observeert, je denkt: wat ben jij er voor eentje? Dat vind ik een leuke kant van het pleegmoederschap. Dat je elkaar aftast. De kinderen gaan toch wel hun eigen ontwikkeling doormaken. Je kunt de ander niet dirigeren.'

klaar voor de start

Verbonden door lef en bravoure

Toen Carien Bartels voor het eerst de galerijflat in Amsterdam-Noord binnenkwam – waar Kurt (9) woont met zijn moeder en broer – trof ze een klein, beweeglijk jongetje met lang blond haar die haar vanuit zijn ooghoeken scherp in de gaten hield. Carien besloot hem te groeten met een simpel 'Hoi', en ging naast zijn moeder op de bank zitten. 'Zoals ik dat bij mijn neefjes ook doe. Vooral niet meteen de volle bak aandacht geven.'



Met zijn moeder was er meteen een goede klik, en een week later liep Kurt (spreek uit: Keurt, want vernoemd naar wijlen Kurt Cobain) met zijn eigen knuffel en van kleur verschoten nachtlampje de trap op van haar statige bovenwoning aan de rand van het Vondelpark. 'Hij was toen heel uitgelaten, uit ongemak. Maar ik had meteen het gevoel: dat komt wel goed.'

'Ik had meteen het gevoel: dat komt wel goed'

Carien voert al snel twee rituelen in: 's avonds voorlezen uit Guus Kuijers' avontuurlijke *Madelief*. En in bad met Netflix. 'Kraan aan, iPad op een plankje, en de *Verschrikkelijke Ikke* kijken. Dan voelt hij zich de koning te rijk.' En al is Kurt absoluut geen knuffelig kind ('ook nu na een jaar pakt hij bijvoorbeeld nooit eens mijn hand vast'), tijdens het voorlezen op zijn tweepersoonsbed, kruipt hij steeds vaker een beetje tegen Carien aan. 'Dat voelt stiekem wel goed.'

Ze maken een dromenvanger, bakken taarten en Carien leert Kurt schaatsen. De twee vinden elkaar in lef en bravoure: een stuntparcours door de woonkamer, op sokken over de trapleuning en op zijn skates achter Cariens fiets hangen. 'Ik ben zelf opgegroeid met drie broers, dus ik vind niet zo snel iets eng.'

Natuurlijk zijn er ook irritaties. 'Kinderen maken rotzooi. Er valt eten op de grond, er slingeren auto's en robots door de kamer. Dat was ik niet gewend. Toen ik besloot om de rommel te accepteren, werd het een stuk makkelijker.' En ook al is ze dol op de kleine Kurt, 48 uur helemaal alleen met een kind van negen doorbrengen is ook voor een weekendpleegouder best een opgave. Dus ze zijn allebei blij dat Kurt nu op zaterdag samen met een buurjongetje voor een paar euro en een mini-pizza kratten sjouwt bij de groenteboer om de hoek. En dat Carien met een gerust hart met vrienden met kinderen kan afspreken. 'In het begin is hij altijd een beetje nukkig, maar als je hem de tijd en ruimte geeft, dan sluit hij vanzelf aan. "Ik heb twee nieuwe vrienden gemaakt!", riep hij laatst met twee armen in de lucht. Fantastisch toch?'

Naam:
Carien Bartels (49)
Beroep:
Zelfstandig
HR-professional
Pleegzorg:
Weekendpleegouder
voor Kurt (9)
Hobby's:
Tennis,
hardlopen,
theater,
vrienden zien

Ontdek wat een fijn thuis kan doen

Kortdurige pleegzorg

Zo kon Evelien haar school afmaken

Toen de 16-jarige Evelien niet meer thuis kon blijven wonen, wilde ze wel graag de havo afmaken op haar eigen school. Daarom zochten we bij Spirit een pleeggezin in de buurt. Koen en Jolanda bleken de perfecte match. Hoewel ze eigenlijk hadden aangegeven even geen plek te hebben voor een pleegkind, kozen ze er toch voor Evelien een thuis te bieden. Evelien bleef uiteindelijk 1,5 jaar bij hen. Inmiddels woont ze op kamers en doet ze een vervolgopleiding.

Langdurige pleegzorg

Genoeg ruimte voor Veronica én Georgina

Gregorie en Floor hadden aangegeven plek te hebben voor één pleegkind. Totdat de zusjes Veronica en Georgina (toen 6 en 5) in beeld kwamen. Wat blijkt? Een 'klein' huis hoeft vaak geen probleem te zijn. Inmiddels wonen Veronica en Georgina al drie jaar samen bij Gregory en Floor, waar ze met plezier een slaapkamer delen.

Kortdurige pleegzorg

Waarom Frank nu huiswerk maakt in de keuken

De 15-jarige Frank woonde deels bij zijn ouders, en deels op een woon-groep. Hij wilde graag huiswerk maken op een gezellige plek, maar in de groep was het vaak te rumoerig. Gelukkig kon hij terecht bij Roland en Patricia. Nu doet Frank doordeweeks altijd zijn huiswerk in alle rust aan hun keukentafel, terwijl Patricia gezellig aan het koken is.

Ben jij de volgende mooie match?

Er wachten nog altijd kinderen op een (tijdelijk) thuis. Meer weten?

Log in met je persoonlijke code op spirit.nl/pleegoudersgezocht.

Of neem contact op met het Servicepunt Pleegzorg & Verblijf

via pleegzorg@spirit.nl of 020 5400 440.



'Wat gaan we doen vandaag?'

Eens in de drie weken logeren Merchiëly (11) en Digorvié ('bijna 4') een weekend bij Sandra (42) in Amsterdam.

Op zaterdagochtend ontbijten ze altijd samen.

Tekst: Lidwien Arndt Foto: Maaike Koning

'Meestal gaan zij eerst even douchen en maak ik vast het ontbijt klaar', vertelt Sandra. 'Dat is vaak een broodje ei voor Chiëly en een boterham met chocopasta voor Gorvié.' Heel soms is het ontbijt éxtra speciaal. Dan serveert Sandra bijvoorbeeld een broodje shoarma. 'Ja dat beviel wel goed, haha. Maar dat doe ik niet vaak hoor.' Tijdens het ontbijt bespreken ze de plannen voor het weekend. Want als ze bij elkaar zijn, doen ze altijd iets leuks. De grote vraag is dan ook: wát gaan we doen vandaag? Verschillende opties vliegen over de keukentafel. 'We kunnen naar Monkey Town gaan, of naar de winkels!', stelt Merchiëly voor. Ze besluiten om 's middags naar de film te gaan. Sandra: 'Voor mij is het ontbijt ook een gezellig moment om bij te praten met de kinderen. Ze vertellen wat er de afgelopen weken is gebeurd. Of laten zien wat ze hebben geleerd.' Merchiëly showt ondertussen haar dansmoves voor een komend optreden. En dan is het tijd om de gemaakte plannen uit te voeren. Op naar de film!

Vrienden van vroeger

Pleegzorgwerkers maken van alles mee, en geen dag is hetzelfde. Hoe kijken zij naar de wereld van pleegzorg? Marieke (29) begeleidt vier jaar pleeggezinnen bij Spirit.

Ik begeleid Tom (17) al een aantal jaar. Na een heftige gebeurtenis in zijn jeugd raakte Tom het contact met zijn familie kwijt. Daarmee verloor hij ook de link met zijn verleden. Niemand van nu kent de jongen van toen. Terwijl het juist zo belangrijk is om soms te horen: 'Weet je nog, vroeger?' Gelukkig is zijn pleeggezin een fijne plek. Maar als je te hard zoekt naar alle liefde op één plek, kan dat soms voor wrijving zorgen. Dat gebeurde hier ook, Tom vond geen rust. Hij had een plek nodig buiten zijn pleeggezin, een plek voor zichzelf. In zijn verhalen over vroeger

'Het is zo belangrijk om soms te horen: "Weet je nog, vroeger?"'

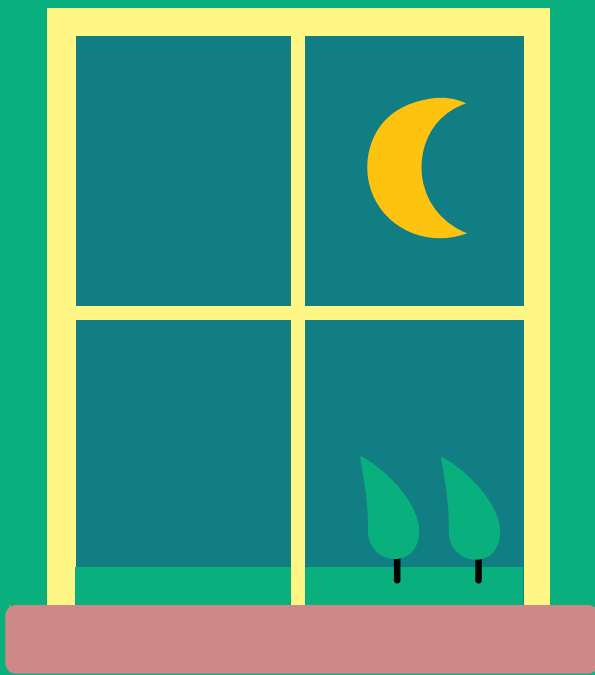
kwamen steeds twee mensen terug. Vrienden van zijn moeder waar hij tijdens zijn jeugd graag kwam, maar nu geen contact meer mee had. Ik stelde



voor om hen te gaan zoeken, maar Tom reageerde huiverig: 'Laten we dat niet doen. Ik weet het niet, ik weet niet waar ze zijn.' Toch heb ik hem kunnen overtuigen, waarna hij zijn zoektocht startte. Uiteindelijk vond Tom de vrienden van vroeger op Facebook en samen stuurden we een berichtje. 'Je bent altijd welkom', reageerden ze meteen. Maar het contact was niet uitbundig en hij bleef twifelen. Op een dag hakte ik de knoop door en haalde hem op. 'Kom, je weet ongeveer waar ze wonen. We gáán gewoon!' En daar in Amsterdam, werd Tom met open armen ontvangen. Wat waren ze blij om hem weer te zien. En nog steeds,

hij gaat nu regelmatig op bezoek. Door Tom te stimuleren een moeilijke stap te zetten kreeg hij een belangrijk deel van zijn jeugd terug. En ik? Ik leerde dat je het verleden van kinderen niet te snel moet loslaten. Voor de kinderen (en de familie) is het soms moeilijk en eng om opnieuw contact te zoeken met mensen uit het verleden. Voor mij als pleegzorgwerker is die stap veel kleiner. Ik sta er tenslotte verder vanaf. En die vrienden van vroeger kunnen de situatie van nu beter maken.

Om privacy redenen zijn de namen in dit stuk veranderd.



Ken jezelf, ken je pleegkind en vergroot het raam

Tekst: Ilse van der Mierden

Avond aan avond zit Ellen (42) op de rand van het bed van de vierjarige Liam, haar hand zacht op zijn haren. Liams ogen staan wijd open. Soms knarsen zijn tanden van de spanning. Als hij dan eindelijk de slaap weet te vatten, wordt hij geplaagd door hevige nachtmerries. Maanden slaapt Ellen op een matras naast Liam, dan een tijd op een matras in de gang. Totdat het Liam na een jaar lukt om alleen in zijn kamer te slapen.

angsten, nachtmerries, woede-uitbarstingen en verlatingsangst. Dat heeft heel lang geduurd. Het was bijna overleven in het begin. Maar door deze tijd kregen we wel een diepe band, en een gezamenlijke vechtersmentaliteit. Uiteindelijk aardde hij. Hij bloeide op, en voelde zich steeds vrijer. Het was een lang maar mooi proces. Het heeft veel van ons gevraagd, dat overzie je vooraf niet. En dat is maar goed ook.'

Na negen jaar volgden Ellen en Isam traumatraining bij Spirit. 'Achteraf denk ik dat wij helemaal niet goed toegerust waren. Voor iedere beginnende pleegouder zou de training verplichte kost moeten zijn. Al is het maar om niet aan jezelf te twifelen. Het geeft je veel inzichten, de puzzelstukjes vallen in elkaar.'

Window of Tolerance

Hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Ramón Lindauer bij het Amsterdam UMC en Spirit ziet wekelijks pleegouders in zijn praktijk die het water aan de lippen staat. Ook hij is van mening dat alle pleegouders zouden moeten weten wat de gevolgen van trauma zijn, hoe zij door een 'traumabril' naar hun pleegkind kunnen kijken en wat ze vervolgens kunnen doen. 'Een uithuisplaatsing is an sich al een traumatische gebeurtenis, en je wordt in Nederland niet zomaar uit huis geplaatst, dus daar zijn traumatische gebeurtenissen aan vooraf gegaan. Je kunt wel zeggen dat ieder pleegkind in meer of mindere mate getraumatiseerd is.' Daarom schreef Lindauer het boek *Hulp bij trauma in de kindertijd*, een praktische gids voor opvoeders-plus, zoals hij (pleeg)ouders en verzorgers van

kinderen met trauma noemt.

Om de gevolgen van trauma duidelijk te maken gebruikt Lindauer de metafoor van de *Window of Tolerance*. Deze theorie omschrijft dat ieder mens een raam heeft van waaruit hij de wereld bekijkt. Zit je 'in dat raam' dan is je spanningsniveau optimaal. Lindauer: 'Een kind dat goed uit het raam kan kijken overziet de wereld en kan zich goed ontwikkelen. Ook als er zich gebeurtenissen voordoen zoals verlies, ruzie of pijn. Dan heb je verdriet, je wordt misschien boos, maar je kunt het goed hanteren. Maar getraumatiseerde kinderen slingeren snel 'uit hun raampje'. Door het minste of geringste te voelen ze veel spanning, en worden ze boos of angstig. We zeggen dan dat het kind 'boven zijn raampje' zit. Het kind kan zich door de spanning ook juist van de omgeving afsluiten: zich terugtrekken, verslappen en dissociëren. Het kind zit dan 'onder zijn raampje'. In beiden gevallen kan het kind niet meer 'uit het raam kijken' en is denken, logisch redeneren en concentreren bijna niet mogelijk.' Dat verklaart mede waarom getraumatiseerde kinderen zich vaak minder goed ontwikkelen, sociaal, maar ook op school.

Raam vergroot

Ook bij Liam was de spanning zo hoog dat het zijn leervermogen ernstig beïnvloedde. Ellen: 'Toen Liam net bij ons kwam, was de vraag of hij überhaupt leerbaar was, zo ver zat hij in zijn spanning. Hij moest naar een medisch kinderdagverblijf, en daarna naar cluster 4-onderwijs.' Maar hoe beter hij aardde bij Ellen en Isam, en na intensieve EMDR voor zijn nachtmerries en veel traumatherapie, werd zijn raam naar de buitenwereld

De angsten van Liam zijn het gevolg van traumatische gebeurtenissen in zijn vroege jeugd: Liam wordt als baby door zijn zestienjarige moeder achtergelaten in het opvanghuis waar zij samen verblijven. Zes maanden later halen zijn opa en oma hem op. Na meerdere pogingen om hulp te bieden, wordt Liam daar vanwege verwaarlozing en mishandeling weggehaald.

Hij komt bij Ellen en Isam. Het is hun eerste pleegkind. Ellen: 'In eerste instantie wisten we niet wat hij had meegemaakt. We kregen vooraf een karakteromschrijving, maar naarmate we hem leerden kennen, kwamen er allerlei dingen naar boven: vooral veel



‘Ieder kind moet leren om op een goede manier boos te worden’

langzaam groter. En ging ook zijn ontwikkeling met sprongen vooruit. Ellen: ‘Hij zit nu in de eerste klas van de mavo-plus (VMBO-T met extra verdieping) op een school voor regulier onderwijs. Daar zijn we zo ontzettend trots op!’

In het boek van Lindauer staan tal van praktische (opvoed)adviezen om het kind zich veilig te laten voelen en zo het raam te vergroten. Maar zijn allerbelangrijkste advies is: zorg goed voor jezelf. ‘Hoe het met jou als opvoeder gaat is direct van invloed op hoe het met je pleegkind gaat. Getraumatiseerde kinderen zijn daar extra gevoelig voor. Omdat ze onveilig zijn opgegroeid, zijn ze hyperalert en scannen ze continu hun omgeving. Ze hebben een extra zintuig om aan te voelen hoe jij in je vel zit. Er hoeft maar iets te gebeuren dat lijkt op dreiging, ruzie of conflict, en het kind reageert daarop.’ Ellen: ‘Als het ons teveel werd konden we Liam gelukkig even naar familie brengen, en dan gingen we samen uit eten. Zonder die vrienden en familie was het nog zwaarder geweest.’

Emotiegidsen

Lindauer spreekt over opvoeders als emotiegidsen. ‘Ieder kind moet leren om op een goede manier boos te worden:

hoe voel ik mezelf en wat doe ik dan? Getraumatiseerde kinderen hebben dat vaak niet geleerd, en door de trauma's is het stressniveau uit balans en is het extra moeilijk om emoties in goede banen te leiden. Het kind heeft het omgaan met emoties dus minder geleerd, en juist meer nodig.’

vallen en opstaan



Benieuwd naar Lindauer's boek Hulp bij trauma in de kindertijd?

We mogen 5 exemplaren verloten!
Stuur voor 25 augustus 2019 een mail
naar thuismakers@spirit.nl.
Wie weet ontvang jij het boek gratis
thuisgestuurd.

Tot slot is het belangrijk te achterhalen wat triggers zijn: waarvan raakt een kind van slag? Zo merkte Ellen dat Liam onrustig en benauwd werd als hij babygeluiden hoorde, waarschijnlijk uit de tijd dat hij alleen in het opvanghuis verbleef. In de praktijk weten veel pleegouders nog altijd (te) weinig over de geschiedenis van hun pleegkind. 'Een slechte zaak', aldus Lindauer. 'Pleegouders moeten in grote lijnen weten wat een kind heeft meegemaakt om goede zorg te kunnen bieden. Daardoor kun je beter met een traumabril kijken. Al ben ik geen voorstander van het feit dat pleegouders gedetailleerd weten wat er met een kind is gebeurd. Dat kan leiden tot secundaire traumatisering, traumaklachten bij pleegouders. Het valt ook onder zelfzorg om dat te voorkomen.'

Om privacyredenen zijn de namen in dit stuk veranderd.

Hoe vaak trauma bij kinderen voorkomt is niet precies bekend. Volgens Amerikaans onderzoek maakt **25% tot 50%** van de kinderen tot achttien jaar weleens een traumatische gebeurtenis mee en leidt dat bij 14% tot trauma.

Meer lezen over het begeleiden van kinderen met trauma? Kijk op nji.nl

Meedoen aan de training 'Zorgen voor getraumatiseerde kinderen'?

Meld je aan via de Pleegzorgacademie: pleegzorgacademie.plusport.com

Voorbeeld

'Ik adviseer altijd afspraken te maken over verantwoord beeldschermgedrag. Dit kan al met kinderen vanaf vier jaar.

Stel bijvoorbeeld een tijdslimiet vast, en gebruik een kookwekker om de "schermtijd" aan te geven. En vergeet ook niet om zelf het goede voorbeeld te geven, door niet de hele dag op je telefoon bezig te zijn.'

**Jennifer (38),
pleegzorgwerker bij Spirit**

Meekijken

'Kinderen beeldschermvrij opvoeden, dat lukt niet meer. Ik denk dat het belangrijker is dat we opletten wát ze doen. Doen ze een spelletje? Zijn ze aan het chatten? Hoe zijn de privacy-instellingen? Ik kijk daarom regelmatig met mijn pleegdochter mee. Dat is ook nog goed voor de verbinding, want zo merkt ze dat ik interesse heb in wat zij leuk vindt.'

**Chretienne (42), langdurige pleegzorg
voor een meisje (10)**

Tijdslimiet

'Met de eigen ouders van mijn pleegdochter heb ik afgesproken dat ze bij ons, in het weekend, iets meer schermtijd krijgt dan doordeweeks. Als ze filmpjes op YouTube wil kijken, mag ze mijn laptop gebruiken. Ik maak dan een tijdsafpraak met haar. En ik waarschuw haar tien en vijf minuten voordat haar tijd voorbij is. Vaak zet ze de laptop dan zelf al uit.'

**Inge (39), weekendpleegzorg voor
een meisje (11)**

Kluisje

'Waarschuwen, en als dat niet werkt: afpakken. Soms stop ik de telefoon maandenlang in een kluisje op mijn werk. Vraagt mijn pleegdochter erom, dan komt er een week bij. Laatst had haar nicht haar telefoon afgepakt. Heerlijk, ik heb ik me er niet mee bemoeid.'

**Renata (45), kort- en langdurige
pleegzorg voor twee meiden (14 en 16)**

'Mijn
pleegdochter
van tien zit
veel te vaak
achter de
iPad.
Hoe ga ik
daarmee
om?'

Weekend

'In het weekend mogen ze in de ochtend op de iPad. En 's middags tot we gaan eten. "Is het al vijf uur?" Is bij ons de meest gestelde vraag. Doordeweeks is het wel onder controle. Dan zijn er ook dagen zonder iPad, bijvoorbeeld als ze tot laat sporten.'

**Remco (49), langdurige pleegzorg voor een meisje (9)
en een jongen (8)**

Heb je ook een opvoedvraag?

Mail: thuismakers@spirit.nl



'Je moet voor jezelf durven kiezen'

Nadat Jando (18) zes jaar geleden samen met zijn pleegouders en moeder meewerkte aan een tv-programma over pleegzorg, werd hij door buurtjongens gepest. Omdat zijn pleegouders Bert en Jan homo zijn. Jando besloot daarna toch bij zijn moeder te gaan wonen. Maar een jaar geleden stond hij weer bij Bert en Jan op de stoep. Hoe kwam hij tot deze beslissing? En wat heeft het hem tot nu toe gebracht?

Tekst: Yasmin Visser Foto: Maaike Koning

Waarom ben je teruggegaan naar je pleegouders?

'Ik heb me hier altijd thuis gevoeld. Dus toen het een tijdje wat minder goed ging bij mijn moeder, heb ik Bert en Jan een appje gestuurd. Of ik even langs mocht komen. We hadden best een tijd geen contact gehad, maar toen we elkaar zagen ging het meteen weer heel soepel. Alsof we gewoon begonnen waar we waren geëindigd. En toen ik vroeg of ik hier mocht wonen, zeiden ze ook meteen ja. Dat maakte me blij. Ik vond het wel lastig om mijn moeder alleen te laten. Maar je moet natuurlijk ook voor jezelf durven kiezen.'

Wat betekent dat voor jou?

'Mijn eigen visie volgen. En me niet onder druk laten zetten door anderen, zoals mijn moeder dat bij me deed. Ik wil de ruimte hebben om mijn eigen weg te volgen. En dat heb ik nu.'

Wat heb je van je pleegouders geleerd?

'Zelfstandigheid. Mijn moeder deed altijd heel veel voor me. Nu moet ik veel meer dingen zelf doen, in het huishouden bijvoorbeeld. Soms heb ik daar geen zin in, maar het is wel beter. Want als ik straks op mezelf wil wonen moet ik dat ook allemaal zelf kunnen.'

Wat doe je allemaal in huis?

'Ik was mijn eigen kleren, ruim mijn kamer op. En ik ben begonnen met koken. Laatst had ik speklapjes met doperwtjes en rijst gemaakt. Niet normale speklapjes hoor, maar gemarineerd op z'n Surinaams. Met hulp van mijn moeder, die aan de telefoon vertelde welke kruiden ik moest gebruiken. Het zijn er zoveel, best wel een puzzel zo'n gerecht.'

Jan vertelde dat hij je moedig vindt, omdat je vaak voor mensen opkomt. Herken je dat?

'Vroeger was ik veel meer in mezelf gekeerd. Nu ben ik een stuk opener, zelfverzekerder. Een tijdje terug zag ik dat een jongetje hier in de buurt werd gepest door andere kinderen. Toen ben ik gelijk met ze gaan praten, dat dat echt niet kon. En tegen het jongetje heb ik gezegd dat hij voor zichzelf moet opkomen. Dat gaf me wel een fijn gevoel.'

Bespreken jullie thuis veel met elkaar?

'Superveel! Toen ik hier net terug was, vond ik het wel moeilijk om alles te zeggen. Maar nu doe ik dat gewoon. We hebben hele gesprekken tijdens het eten, over van alles en nog wat: wat je de volgende dag gaat doen, waar je mee zit, over vriendinnetjes, Trump, het klimaat, geloof.'

Verschillen jullie dan ook weleens van mening?

Lachend: 'Zo vaak! Bert en ik denken meestal anders over dingen. Dan gaan we in discussie. Bijvoorbeeld over biologisch vlees. Ik vind: je moet gewoon eten wat er is. Maar Bert is echt van de dieren en de planten. Het kan hem bijvoorbeeld al dwars zitten als er een vogel doodgaat, haha. Ik vind dat soort gesprekken leuk. Je leert op een andere manier naar iets kijken. En je kunt elkaar van gedachten veranderen. Als Bert en Jan iets zeggen, ga ik wel nadenken van, ok, ja, zo kan het natuurlijk ook.'

En hebben ze ook wat van jou geleerd?

'Ja, dat weet ik wel zeker! Wat? Het afdekken van eten! Ik ben nogal schoon, en heel hygiënisch met eten. Bert is dat juist niet, haha. Maar nu hebben we folie en bakjes om dingen goed op te ruimen en af te dekken.'

Je studeert Sport en Beweging, hebt een bijbaan en loopt stage. Hoe zie je de toekomst?

'Ik vind sporten en lesgeven heel leuk. Maar ik wil graag bij de Marechaussee. Mensen helpen en veilig houden. Maar ik ga eerst m'n opleiding afmaken. En misschien wil ik wel naar Amerika. Een grote reis maken en het hele land zien.'

dubbel

Pleegouderschap kan dubbel zijn: heel mooi en soms heel moeilijk. Kim Postma (59) kan het weten. Zij was samen met haar man René Wokke tien jaar crisispleegouder. Dertien jongeren sliepen voor korte of langere tijd op hun woonboot aan de Amstel.

MOOI

'Dat moment wanneer de kinderen terugkomen, als ze ouder zijn en "pleegkind-af". Dat moment dat ze opnieuw onze boot in springen en om advies vragen, dat je je realiseert: ze vertrouwen me. Zo was er Johnny, nu vijftwintig jaar, die zich aan onze keukentafel afvroeg of hij er goed aan deed om aan een kind te beginnen. En onze Joost, die de harde uitspraken van zijn moeder over vluchtelingen bij ons kwam toetsen. En William, de twintigjarige jongen die hier nu tijdelijk woont, omdat niemand voor hem zorgt. Eigenlijk blijf je altijd pleegouder. In de hectiek van het dagelijks leven realiseer je je vaak niet welke bijdrage je levert. Het mooie gevoel dat je bij kinderen hebt, komt zodra je gaat terugblikken. Voor ons boek zijn acht kinderen geïnterviewd. Stuk voor stuk gaven ze aan: 'Ik mocht gewoon mezelf zijn.' Het is ontroerend om dat terug te horen.'

Kim Postma schreef samen met René Wokke het boek *Laat maar komen!* (2018) over hun ervaringen als crisispleegouders. Het boek was bijna klaar toen René in de zomer van 2018 overleed na een aanslag in Tadzjikistan.

MOEILIK

'Het gevoel van machteloosheid als je een kind moet laten gaan, omdat het niet lukt, dat is verschrikkelijk. Zoals bij de veertienjarige Jaimy, een meisje dat stal. We waren erop voorbereid: de pot met kleingeld die altijd in de keukenkast stond hadden we diep weggestopt onder in onze kledingkast. Maar op een dag maakte ik haar kamertje schoon, en vond ik allerlei spulletjes. Ze was de hele boot door geweest en had van alles naar haar holletje gesleept. Flesjes parfum, een oude riem. In eerste instantie word je boos: Verdomme, waarom doe je dat? Maar dan beseft je: wat vreselijk voor zo'n meisje. Uiteindelijk was ook de pot met kleingeld weg. En toen wisten we: dit gaat niet. We hebben er met haar over proberen te praten, maar ze bleef alles glashard ontkennen. Wij hechten veel belang aan vertrouwen. We werkten beiden overdag en alle kinderen krijgen bij ons meteen de sleutel. Als er gestolen wordt, dan kan een kind niet bij ons blijven. We moesten haar laten gaan, we hadden het niet voor elkaar gekregen om haar te helpen.'

'In de hectiek van het dagelijks leven realiseer je je vaak niet welke bijdrage je levert'

Afscheid

Mijn eerste column schreef ik toen ik 11 jaar was, het ging over toetsen maken. Ik was heel jong, maar vond het leuk om te schrijven. En nog steeds vind ik het leuk om dat te doen. Als ik kijk naar mijn portretfoto's zie ik best een verschil. Vroeger was ik echt een klein meisje. Nu ben ik (officieel) een jongvolwassene. Qua karakter ben ik niet veel veranderd. Ik ben alleen wat sterker geworden, door bepaalde gebeurtenissen en mensen om me heen.

Verbaasd

Een tijdje geleden hadden we het op school over stukjes in de krant, en ineens zei een klasgenoot: 'Ja, Coraline schrijft columns voor pleeggezinnen in Amsterdam.' Ik was verbaasd, want ik dacht dat ik de enige was in mijn klas die het magazine van Spirit kreeg. Ook mijn docent Nederlands vroeg altijd of er al een nieuwe column was, en of ze die mocht lezen. Wat ik jammer vond, was dat ik ze nooit mocht inleveren voor een cijfer. Maar ik kon wel extra tijd krijgen voor huiswerk, met als excuus dat ik een column moest schrijven.

Iets meegeven

Dit is mijn laatste column. Ik hoop dat ik mensen wat heb kunnen meegeven met mijn columns. Niet dat dat per se moet, maar ik zou het wel heel leuk vinden. Ze zeggen weleens dat elke keer dat je afscheid neemt, je een stukje van jezelf verliest. Ik denk dat dit deels niet klopt. Want het kan je juist ook wat nieuws brengen in de toekomst.

Ik hoop dat het nieuwe magazine (dat nu een nieuwe naam heeft) superleuk wordt. Met allemaal nieuwe ideeën en verhalen. Ik wil jullie bedanken voor het lezen van mijn columns, en hoop dat jullie evenveel hebben genoten van het lezen, als ik van het schrijven.

Groetjes,
Coraline

Coraline (16) was vier jaar onze vaste columniste. Ze volgt VMBO-K, heeft een bijbaan bij Café Restaurant Amsterdam en woont bij haar oma.



bij joram thuis

Joram woont samen met zijn man en pleegkinderen Aron (7) en Minnie (4). Hij schrijft over zijn ervaring als pleegvader, en hoe het er 'bij hem thuis' aan toe gaat.

Minnie is boos. Ze fronst, schreeuwt en gromt. In haar beleving wil de wereld haar pijn doen. Haar verdrietig zien en kwaad maken. Onze kleine kleuter is gewend dat het slecht moet gaan in het leven. En haar boosheid is haar overlevingsstrategie. Bij iedere bui vertellen we haar dat ze een lief meisje is. Dat niemand haar pijn wil doen, dat ze veilig is. Sinds kort tellen we samen tot drie en doen we daarna een paar keer een *olifantenzucht*. Al bij de eerste zucht zien we haar rustig worden, en de spanning uit haar lijfje trekken.



Olifantenzucht

We proberen haar wereld zo voorspelbaar mogelijk te maken. We vertellen wat we gaan doen, wat we van haar verwachten en hoe ze zich moet gedragen. Dit geeft haar niet alleen structuur, maar ook veiligheid. Wij zijn positief en geven ontelbaar complimentjes. Als ze iets goed

'Al bij de eerste zucht zien we haar rustig worden'

doet of ergens niet boos om wordt, prijzen we haar de hemel in. Zo voeden we haar zelfvertrouwen. Laten we haar groeien. Bij onze pleegzoon Aron deden wij dit ook. En dat werkte. Hij bleek in staat om zich positief te hechten, en

zijn angsten te overwinnen. Langzaam veranderde zijn blik. En maakte het bange, boze onzekere jongetje plaats voor een zelfverzekerde, vrolijke jongen, met ogen die weer stralen.

Minnie is daar nog niet. Samen hebben we nog een lange weg te gaan. Een weg vol obstakels, tegenslagen, verdriet en pijn. Wij hebben het vertrouwen dat het ook bij haar zal landen. Dat op een dag alles op de juiste plaatst valt, ze haar angsten overboord gooit en zal beseffen: de wereld is er niet op uit om mij te kwetsen. Tot die tijd zijn wij er om haar te helpen. Want nu is Minnie nog boos. Heel boos.

Om privacyredenen zijn de namen van de kinderen veranderd.

Hoe praten jullie thuis over seks?

Bij Spirit stimuleren we pleegouders om te blijven leren. Want opvoeden vraagt om constante bijsturing en ontwikkeling. Daarom bieden we verschillende gratis trainingen en e-learnings aan. Zoals de training Seksualiteit & Opvoeden, ontwikkeld door Qpido, het seksespecifieke expertisecentrum van Spirit.

Open leren praten over seksualiteit

Kinderen die tijdelijk of voor langere tijd niet thuis kunnen wonen dragen veel bagage met zich mee. Ze zijn kwetsbaar geworden, ook op het gebied van seksualiteit en intimiteit. Hoe praat je hierover als (pleeg) ouder? Hoe bespreek je bepaalde seksuele handelingen of onderwerpen? En wanneer moet je je zorgen maken? In de interactieve training Seksualiteit & Opvoeden leer je meer over gezonde seksuele ontwikkeling, seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel misbruik.

Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit twee dagdelen van vier uur. In een professionele, open sfeer krijg je tips over hoe je kunt praten met je pleegkind over seksualiteit en intimiteit. Ook gaan we in gesprek over de invloed van het internet en sociale media. Je leert hoe je kunt handelen bij een vermoeden van seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel misbruik. Daarvoor gebruiken we de methodiek van het vlaggensysteem:

een praktisch hulpmiddel om seksueel gezond én seksueel grensoverschrijdend gedrag te duiden en bij te sturen.

Wie geeft de training?

Deze training wordt gegeven door trainers van het Servicepunt Pleegzorg. Op dag twee is Ronald van Rooij aanwezig, onderzoeker bij de jeugd en zedenpolitie. Met sprekende voorbeelden en passend beeldmateriaal brengt hij een gevoelig onderwerp dichterbij.

Doe je mee?

De eerstvolgende training Seksualiteit & Opvoeden is op 4 en 11 oktober. Lees meer of meld je aan via pleegzorgacademie.plusport.com. Heb je geen inloggegevens ontvangen? Of ben je ze vergeten? Stuur dan een mail naar pleegzorg@spirit.nl.



Heb je een specifieke vraag over de training, of wil je advies? Stuur een appje naar de mensen van Qpido via 06 29 33 80 64. Of kijk voor tips en filmpjes op Qpido.nl.

Zeg,ns eerlijk

In elk gezin blijven soms dingen onbesproken. Dat wat we fijn vinden aan elkaar, of juist lastig. Wat je aan een ander waardeert, of graag anders zou zien. In deze rubriek krijgen een pleegouder en pleegkind de ruimte om volledig open te zijn naar elkaar. Dit keer spreken Arjan (47) en zijn pleegzoon Dwayne (13) zich uit.

Hier moest ik wel even aan wennen

A: Dwayne vertoonde eerst heel sociaal wenselijk gedrag. Hij dacht: als ik mezelf maar vrolijk en goed gedraag, mag ik blijven. Daardoor reageerde hij soms met een smoes of een kletsverhaal. En daar kan ik écht niet tegen. Nu durft hij steeds meer fouten te maken, en die ook toe te geven. Je ziet dat hij groeit en zich meer op zijn gemak voelt.

D: Aan zijn harde stem! En vroeger ging ik niet snel het gesprek aan. Ik was het niet zo gewend om alles open en eerlijk te vertellen. Nu zeg ik wel alles tegen 'Ar'. Leuke, en minder leuke dingen.

Hier kun je me nog bij helpen

A: Ik zou misschien vaker van hem willen horen hoe ik een nóg betere vader kan zijn. Op een rustig moment, niet tijdens een ruzie. Want als vader coach je natuurlijk de ontwikkeling van een kind, maar je groeit zelf ook van feedback en kritiek.

D: Soms vind ik het moeilijk om te zien of 'Ar' serieus is of niet. Als we op de bank zitten bijvoorbeeld, en hij tikt mij aan. Ik tik dan terug, en ga iets langer door. Dan zegt hij dat ik moet stoppen, maar vaak met een lach. De ene keer meent hij het dan écht, en de andere keer is het een grapje. Daar mag hij wel duidelijker in zijn.

Dan wil ik alleen dit nog zeggen

A: Blijf vooral eerlijk en beleefd, en wees jezelf: je bent goed zoals je bent. Je kan met letterlijk álles bij ons terecht.

D: 'Ar' is altijd eerlijk tegen mij, dat vind ik heel fijn. En gewoon, dat het hier heel gezellig is!

Dwayne

Arjan

Wat betekent de POR voor jou?

Na zes jaar neemt Alexandra van Ouwerkerk afscheid van de POR, de pleegouderraad van Spirit: 'Ik ben trots op wat we de afgelopen jaren met de POR hebben bereikt. Ik heb vertrouwen in de nieuwe leden en wens ze veel succes!' Weet je nog niet precies wat de POR doet? Lees dan even door.

Door en voor pleegouders

De POR bestaat uit verschillende pleegouders en wordt door Spirit betrokken bij beslissingen over uiteenlopende onderwerpen, zoals klachtenbehandeling, kwaliteitsbewaking, nieuwe regelingen en samenwerkingen met andere jeugdhulpaanbieders. Daarbij is de belangrijkste taak om de algemene belangen van pleegouders en pleegkinderen te behartigen.

Stabiele omgeving voor het kind

Voor de POR staat het stabiel opgroeien van het kind en het voorkomen van doorplaatsingen voorop. We vinden het belangrijk dat pleegouders goed geïnformeerd zijn en begeleid worden, er voldoende en tijdige hulp is en hulp op maat wordt geboden. Het is aan Spirit om een veilige omgeving te creëren waarin pleegouders om extra of andere hulp kunnen vragen. En waarin bijvoorbeeld ook de relaties met de hulpverleners bespreekbaar zijn.

Ruimte om advies te geven

Spirit moet de POR de gelegenheid geven om gevraagd en ongevraagd te adviseren over verschillende onderwerpen. Daarbij mag Spirit niet zomaar afwijken van het advies van de POR.

Waar onze adviezen toe hebben geleid

- ✓ Spirit heeft een richtlijn vastgelegd over welke informatie altijd

verstrekt moet worden bij de start van een plaatsing (bij crisis: zo snel mogelijk), en wie daarvoor verantwoordelijk is.

- ✓ De bijzondere kostenregeling is aangepast, waardoor bijvoorbeeld niet-verzekerde medische kosten in aanmerking komen voor vergoeding.
- ✓ Tijdens samenwerkingen met de jeugdbescherming gaat meer transparantie en helderheid komen rondom ieders rol en verantwoordelijkheid.
- ✓ In de samenwerking met de Bascule legt Spirit de nadruk op snellere en betere hulp. En vooral: het voorkomen van afgebroken plaatsingen.

Kom eens naar een pleegouderavond

Eén tot twee keer per jaar organiseert de POR een pleegouderavond waarvoor alle pleegouders worden uitgenodigd. Deze avonden hebben vaak een specifiek thema, zoals hechting, de rechten van pleegouders, de omgang met biologische ouders en de loyaliteit van pleegkinderen. Deskundigen komen aan het woord en pleegouders en leden van de POR kunnen met elkaar in gesprek. De avonden worden goed bezocht en leveren vaak belangrijke input en inzichten op.

Meer weten over de POR, of een pleegouderavond?

Mail naar: porspirit@gmail.com of kijk op: spirit.nl/ikbenpleegouder/pleegouderraad/





Pasta Bolognese met verstoppte groente

Persoonlijke recepten waar je met het hele gezin van geniet.

Saskia is weekendpleegmoeder van Cheno (9) en Veny (5), beiden groot fan van pannenkoeken maar niet van groente. 'Toen ze voor het eerst hier kwamen dacht ik bij mezelf: wat kook je dan, als ze vrijwel geen groentes lusten?' Gelukkig herinnerde Saskia zich een truc van haar vader: je moet de groentes gewoon goed verstoppen, in een soep of saus bijvoorbeeld. Zo kom je stiekem toch aan die 200 gram per dag, zonder steeds te horen: 'Ik lust dit niet.' Een uitspraak die veel ouders bekend in de oren klinkt. Op basis van een recept van haar moeder maakt Saskia daarom nu regelmatig een heerlijke bolognesesaus vol "verstoppte groente", zoals wortel, paprika en selderij. 'Soms kom je ermee weg als je de wortelen raspt, maar soms moet ik de staafmixer inzetten. Zolang de kinderen de groentes niet zien vinden ze het heerlijk.' En de saus ruikt ook nog eens heel lekker. 'Dan komen ze de keuken binnen en roepen ze: "Saaas, we hebben honger!"'

Recept

- 1 of 2 uitjes
- Teentje knoflook
- Geraspte wortelen en/ of courgette
- Paprika (in blokjes)
- 1 of 2 stengels selderij
- Blik gepelde tomaten
- (Pak) gezeefde tomaten
- Een of twee eetlepels tomatenpuree
- Mager rundergehakt
- Peper, zout en paprika-poeder
- Italiaanse kruiden
- Geraspte Parmezaanse kaas
- Basilicum
- Pasta naar keuze (volkoren spaghetti of lettertjes-pasta is bij ons favoriet)

samen thuis

Tips voor het hele gezin.



Thuis samen kleuren

Slijp je potloden en verzamel je mooiste stiften. Deze supergrote kleurplaten van KEK Amsterdam zijn een droom voor iedere kleine kunstenaar. Ook groot genoeg om gezellig samen te kleuren.

kekamsterdam.com

Thuis klessebessen

‘Wil jij liever de slimste zijn, of de knapste?’ Leer elkaar nóg beter kennen met de Kletsplot Kids editie. Een pot vol mooie vragen en leuke dilemma’s. Voor de jongste klets-kousen en meest nieuwsgierige (pleeg)ouders.

kletsplot.nl/kinderpot.html



Thuis bij Muis

Beleef de avonturen van Thuis bij Muis via de interactieve voorleesapp. De verhalen van Muis en Beer zijn zo geschreven dat kinderen mee kunnen rijmen en zelf de zinnen kunnen afmaken. En het leuke is: er komen steeds nieuwe verhaaltjes bij!

Gratis via de App store of Google Play



Uit eten op rolletjes

Het openlucht foodfestival *Eten op Rolletjes* komt deze zomer voor de derde keer naar Purmerend. Trek je picknickkleed maar uit de kast, zwier een rondje in de zweefmolen en proef de unieke gerechtjes van deze rollende keukens. Van 16 t/m 18 augustus te vinden in het Leeghwaterpark.

etenoprolletjes.nl/purmerend-2019

Uit met Meneer Monster

Zit deze zomer op het puntje van je stoel bij een van de voorstellingen van Meneer Monster. Een stoer en verrassend jeugdtheater, bekend van de voorstellingen *Over de kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft* en *De Gruffalo*. Meneer Monster speelt door het hele land, waaronder in Zaandam, Oostzaan en Amstelveen.

meneermonster.com



Uit in het Woeste Westen

Ga op avontuur in natuur-speeltuin *Het Woeste Westen* (Amsterdam). Van levendige slotjes, tot eindeloze wilgentunnels en spannende boomhutten. Voor iedere (kleine) ontdekkingsreiziger is er iets te beleven. Het park is vrij toegankelijk, met een buurthuis voor de nodige koffie of limonade.

woestewesten.nl

samen uit

6

Sinds 1 januari 2019 hebben pleegouders recht op 6 weken pleegzorgverlof wanneer er een nieuw pleegkind in het gezin komt. Voorheen was dit 4 weken.

20 jaar pleegouder

Clemens Boon en Caroline Beukman kregen deze Koningsdag een koninklijke onderscheiding voor hun jarenlange inzet voor pleegkinderen.

Op dit moment staan 85 kinderen op de wachtlijst bij Spirit voor pleegzorg.

5^e

Van 31 oktober t/m 6 november 2019 is de 5^e editie van de landelijke Week van de Pleegzorg. Dit jaar host Spirit onder andere de landelijke Pleeg-grootouderdag, in samenwerking met Parlan en Kenter.

1.430

pleeggezinnen vallen op dit moment onder de begeleiding van Spirit.

3,5

‘Bekijk het eens door een andere bril!
‘In samenwerking met acteurs uit de serie de Luizenmoeder maakte Spirit een VR-film. Je bevindt je 3,5 minuut in een levensechte situatie waarin je wordt geconfronteerd met vooroordelen over pleegzorg.

Werk je bij een organisatie waar we potentiële pleegouders op deze manier kunnen benaderen? We horen het graag. Stuur een mail naar thuismakers@spirit.nl.

**'Een
thuismaker
biedt een
landingsplaats'**