



Pleegzorg MAGAZINE

#44
zomer 2026

Opvoeden met je traumabril op

Samen Sterk trainers vertellen hoe.

Aan of uit

Wat doet schermtijd met het kinderbrein?

"Je doet meer dan je denkt"

Pleegouderraad voorzitter Marley
over het pleegouderschap.

JUVENT
| waar
het nodig is

juvent.nl

Colofon

Pleegzorg Magazine verschijnt 1 keer per jaar en wordt gratis toegezonden aan (aspirant) pleeggezinnen en andere betrokkenen bij pleegzorg van Juvent.

Redactie: Jannie van Sparretak, Nicky Loman, Daisy Cornelissens, Benthe Sommen, Gerdien Rietveld en Dominique Besson (eindredactie).

Vormgeving: Studio Zint

Vragen, opmerkingen of

complimenten? Mail ze naar

PM@juvent.nl

Contact

Crisisnummer voor pleegouders
(buiten kantooruren):
06 20 35 78 73

Team Werving, Voorbereiding en Matching Pleegzorg

Mail: wvmpleegzorg@juvent.nl

Tel. 0118 63 28 55 (op werkdagen
tussen 12.30 uur en 17.00 uur)

Regiokantoor

Oosterschelderegio

Beukenstraat 62, Goes
Tel. 0113 23 70 60

Regiokantoor Walcheren

Prins Bernhardstraat 4
Middelburg,
Tel. 0118 63 29 00

Regiokantoor

Zeeuws-Vlaanderen

Jacob Catsstraat 7, Terneuzen
Tel. 0115 64 30 30

juvent.nl

Wat er speelt in dat koppie én daarbuiten

Een aantal zomers geleden zat ik op een warme middag in de tuin van een pleeggezin. Genietend van een ijskoud drankje riep de puber opeens "Pas maar op voor een brainfreeze!". Het jongste kind keek verbaasd op: "Wat is dat eigenlijk?" Er volgde een uitleg over hersenen die "bevrozen" van kou. Even dacht het kind na en zei toen heel serieus: "Dan lijken je hersenen wel een beetje op Antarctica." De tuin vulde zich met gelach. Vlak erna vloog er een waterpistooltje door de lucht, werd er nog wat afgekoeld en ging het gesprek alweer ergens anders over.

Die middag bleef me bij. Niet vanwege dat lekkere koude drankje, maar om wat er gebeurde onder de oppervlakte. Want hoe vaak staan we daarbij stil? Wat zie je als je naar een kind kijkt?

**"Zie je gedrag?
Of zie je wat
daarachter zit?"**

Zie je gedrag? Of zie je wat daarachter zit? In dit nummer hebben we het over het kinderebrein. Een thema dat raakt aan alles wat we in

pleegzorg dagelijks tegenkomen. In het achtergrondartikel lees je bijvoorbeeld hoe een "traumabril" je kan helpen om anders te kijken naar gedrag: geen onwil, maar een manier om om te gaan met wat er vanbinnen speelt.

We kijken ook naar de (digitale) wereld van nu, waarin iedereen altijd 'aan' staat. Er komen tips voorbij: hoe blijf je als opvoeder in verbinding? Tegelijkertijd laten de verhalen in dit magazine zien dat pleegzorg nooit alleen over theorie gaat. Het zit in het dagelijks leven. In zowel het verhaal van Marley als dat van Elly en Ruud lees je: die verbinding zit juist in de dagelijkse dingen, net als bij dat brainfreeze-moment. Misschien is dat precies wat we met dit nummer willen meegeven. Soms... gewoon even samen afkoelen en het luchtig houden.

Veel leesplezier!

Nicky Loman

Pleegzorg- en gezinshuisbegeleider & redactielid PM

Inhoud



4 Even bijpraten



6 Even bijpraten
**Zeeuwse
Pleeggezinsdag 2026**



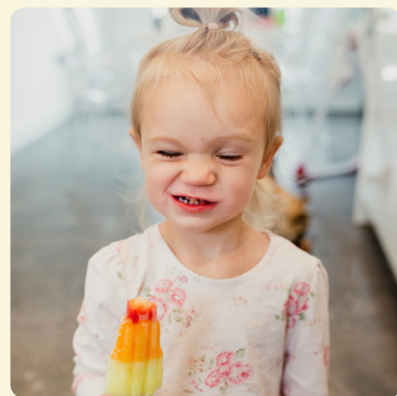
7 Even bijpraten
**Nieuwe voorzitter van
de Pleegouderraad**



9 Achtergrond
Draag jij de traumabril al?



12 In het zonnetje
Elly en Ruud Kempe



14 Van kids voor kids
Brainfreeze!



16 Het Dilemma
**Scherf aan...
verbinding kwijt?**



18 Sfeerinterview
**Angel Middelkoop: "Maak
van je pijn iets moois"**



20 Column
Arianne Jansen

Nieuw (ge)zicht

Heb jij het al gezien?

De oplettende lezer had het vast al door: het Pleegzorg Magazine zit in een nieuw jasje! Met de recente opfrisbeurt van de huisstijl van Juvent en de website kon het magazine natuurlijk niet achterblijven. Dat betekent een frisse uitstraling, nieuwe kleuren (donker indigo en zandwit) en meer rust in de vormgeving. Zo sluit het magazine beter aan bij wie we zijn en waar we voor staan. De nieuwe look is niet zomaar bedacht. Achter de



schermen is hier ruim een jaar aan gewerkt, samen met collega's uit verschillende onderdelen van de organisatie. Uit die samenwerking ontstond een merkverhaal dat richting geeft aan hoe we communiceren, ook in dit magazine. Wat hetzelfde blijft? We blijven je meenemen in mooie, inspirerende en verbindende verhalen uit de wereld van pleegzorg!

Wisseling van de wacht

Aan de traditiegetrouwe afsluiter van Gerdien Rietveld in dit magazine – haar altijd herkenbare column – komt helaas een einde. Zoals Gerdien het zelf mooi verwoordt: “Na jarenlang zinnen en figuurlijke punten te hebben gemaakt, geef ik met vertrouwen een goed gevulde pen door aan Arianne.”

We danken Gerdien voor haar jarenlange inzet en inspirerende werk! Gelukkig blijven we van haar schrijfkunsten genieten: ze blijft betrokken als interviewer en tekstschrijver. Daarnaast verwelkomen we met trots gezinshuisouder Arianne Janse. Geniet van haar eerste column op de achterkant van het magazine!

Extra voordelig naar Slagharen tijdens de Pleegzorg Familiedagen

Pleegzorg Familiedagen op 3 & 4 oktober

Stichting van het Kind nodigt jullie uit voor twee gezellige dagen in Attractiepark Slagharen. Tijd om samen te genieten én andere pleeggezinnen te ontmoeten.

Naast alle attracties zijn er extra's speciaal voor pleeggezinnen:

- Kidsclub met schminken, knutselen en tekenen
- Pannawedstrijden met echte pannakampioenen
- Informatiestands van o.a. NVP, Pleegwijzer, Pleeggrootouders, Jeugdstem en Pleegzorg.nl

Extra: Aqua Mexicana is van 10.00 tot 12.00 uur exclusief geopend voor pleeggezinnen.



Tickets: € 5,- per persoon. De kortingscode en info over het weekendarrangement vind je in de mail van 8 juni. Heb je deze onverhoopt niet ontvangen? Laat het ons weten op communicatie@juvent.nl, we versturen de mail dan alsnog!

Vragen over het uitje?

Bel 071-2074116 of mail naar info@stichtingvanhetkind.nl



Samen Sterk update

Bijeenkomsten speciaal voor opa's en oma's in de pleegzorg

Pleeggrootouder zijn vraagt veel. Je bent opa of oma, opvoeder én ouder van iemand die zijn of haar ouderrol (nu) niet kan vervullen. Dat maakt deze vorm van pleegzorg bijzonder waardevol, maar soms ook intens en ingewikkeld.

Onder de noemer Samen Sterk organiseert Juvent een serie van acht bijeenkomsten speciaal voor pleeggrootouders. In deze bijeenkomsten staan herkenbare thema's centraal, zoals loyaliteit, opvoeding, gedeeld ouderschap, gezondheid, zorgen over de toekomst en de balans tussen beschermen en loslaten.

De serie biedt ruimte voor kennis, herkenning en ontmoeting met andere pleeggrootouders. Er is aandacht voor jullie positie en voor wat het pleeggrootouderschap van jullie vraagt. Elke bijeenkomst sluiten we af met een gezamenlijke, verzorgde lunch: een moment om ervaringen te delen in een ontspannen sfeer.



Praktische informatie en aanmelden

Deze serie van 8 bijeenkomsten start op 23 september dit jaar.

Meld je aan via de QR code of kijk op juvent.nl/agenda.

Groepsbehandeling Tem je draak

'Tem je Draak' start met het sprookje van een prins die een draak leert temmen. De groepsbehandeling is voor pleegkinderen van 7 tot 12 jaar die nare ervaringen hebben meegemaakt, maar voor wie traumatherapie nog een stap te ver is.

In acht bijeenkomsten leren kinderen hun eigen 'draak' te temmen: omgaan met gevoelens en reacties die horen bij stress en trauma. Zo werken ze aan meer rust, vertrouwen en veerkracht. Ze ontdekken ook dat ze niet de enige zijn. De behandeling maakt gebruik van creatieve werkvormen, psycho-educatie en lichaamsgerichte oefeningen.

Praktische informatie

De bijeenkomsten vinden plaats op woensdagen van 14.30 tot 17.00 uur, van 16 september t/m 11 november. Kijk voor alle data op juvent.nl/agenda.

Aanmelden

Denk je dat dit passend is voor jouw pleegkind? Bespreek dit met je pleegzorgbegeleider. Of neem contact op met Fabienne Zoetaert via fzoetaert@juvent.nl of 06 10 67 94 93.



Zeeuwse Pleeggezinsdag 2026

Stilstaan bij het brein én bij elkaar



Tijdens de **Week van de Pleegzorg** (28 oktober t/m 4 november) vragen we landelijk aandacht voor pleegzorg en zetten we pleegouders in het zonnetje. Midden in deze week, op zaterdag 31 oktober, organiseren we dit jaar bovendien de Zeeuwse Pleeggezinsdag. En dag vol verbinding, verdieping en plezier. Voor volwassenen én kinderen.

Een waardevolle dag om samen te komen, ervaringen te delen en nieuwe inzichten op te doen. De dag is een initiatief van *Juvent*, *Timon*, *WSG* en *Pleegoudersupport Zeeland*: samen voor alle Zeeuwse pleegouders.

Thema: Het brein

Dit jaar staat het brein centraal. Want achter gedrag zit altijd een verhaal. Wat gebeurt er in het hoofd van een kind? En hoe kun je daar als pleegouder op aansluiten? Tijdens lezingen en workshops krijg je praktische inzichten voor de opvoeding.

“Wat gebeurt er in het hoofd van een kind? En hoe kun je daar op aansluiten?”

Verdiep je onder andere in deze workshops en lezingen:

Het brein in ontwikkeling

Een inspirerende lezing door Marcel Bos (Braincollege) over hoe het brein zich ontwikkelt van baby tot volwassene. Wat heeft een kind nodig in elke fase? En wat werkt (of juist niet) in de manier waarop je een kind benadert?

Lessen vanuit het neurosequentiële model

Gedragswetenschapper Daniëlla van Kleef (Timon) neemt je mee in dit model, ontwikkeld door Bruce Perry. Je krijgt inzicht in hoe trauma en verwaarlozing de hersenontwikkeling beïnvloeden en wat dat betekent voor gedrag én begeleiding.

Breinontwikkeling bij kinderen met een LVB

Evelien Stoppelenburg (WSG) gaat in op hoe je als opvoeder kinderen met een licht verstandelijke beperking het beste kunt ondersteunen.

Jij en stress: een hersenles

Jacqueline Tournier maakt stress bespreekbaar en begrijpelijk. Met uitleg, praktische oefeningen én ruimte voor interactie. Een workshop die je helpt om het onderwerp stress ook thuis met kinderen vorm te geven.

Pubers en hun wonderlijke brein

Aletta Smits laat zien hoe het puberbrein werkt en hoe het zich uit in gedrag (zoals schermgebruik) en keuzes.

Voor jong en oud

Naast het inhoudelijke programma voor pleegouders wordt er ook gewerkt aan een leuk en passend kinderprogramma. Zo wordt het een dag waar het hele gezin zich welkom voelt.

Save the date

De pleeggezinsdag vindt plaats op zaterdag **31 oktober, van 09.30 tot 14.00 uur**. Meer informatie over het programma en aanmelden volgt binnenkort via mail.



Maak kennis met de nieuwe voorzitter van de Pleegouderraad

Marley van Aerde:
"Pleegouders doen ertoe en hun stem ook"



Wie denkt dat een Pleegouderraad vooral over vergaderen gaat, heeft Marley van Aerde nog niet ontmoet. De nieuwe voorzitter van de POR barst van de energie, ideeën én betrokkenheid. "Ik zie het niet als een titel, maar als een verantwoordelijkheid."

"Ons huis is eigenlijk een beetje overgenomen"

Marley (35) woont samen met zijn man Wouter in 's-Heerenhoek. In het dagelijks leven werkt hij bij de gemeente Schouwen-Duiveland en is hij daarnaast ook trouwambtenaar. Maar de rol die hem misschien wel het meest typeert? "Die van pleegvader," zegt hij zonder aarzelen.

Het gezin bestaat uit twee pleegdochters (een kleuter en een puber) en een heleboel dieren. "Een hond, twee paarden, twee katten en zelfs twee Afrikaanse reuzenslakken van onze jongste dochter." En ja, dat heeft impact gehad. "Ons huis is compleet veranderd. Opeens stonden er unicorns, lag er glitter overal en

vond ik nepwimpers op plekken waarvan ik niet wist dat dat kon. Maar eerlijk? Ik zou het niet anders meer willen."

"Wij wilden vooral zorgen voor een kind"

De route naar pleegzorg begon bij een kinderwens, maar bleek uiteindelijk een bredere ontdekking. "Wij beseften: het gaat ons niet om een 'eigen kind', maar om het kunnen zorgen voor een kind. We wilden een veilige plek bieden." Na de eerste pleegdochter kwam - onverwacht - een puber uit hun eigen netwerk. "Dat laatste hadden we nooit zo gepland. Maar het voelde als iets wat we niet konden negeren." Pleegzorg bleek alles wat ze verwacht hadden én meer. "Je kunt er veel over lezen, maar uiteindelijk leer je het door te doen. Geen enkel kind en geen situatie is hetzelfde. Juist dat maakt het bijzonder."

Pleegzorg: mooi én soms ingewikkeld

Voor Marley draait pleegzorg in de kern om één ding: een thuis bieden. "Een plek waar een kind zich veilig voelt en mag zijn wie het is. Met alles wat daarbij hoort: >>

De stap naar de Pleegouderraad

De stap naar de Pleegouderraad kwam voort uit een duidelijke wens: iets betekenen voor andere pleegouders. "Ik voelde dat ik met mijn ervaring en achtergrond iets kon bijdragen." Na enkele vergaderingen werd hij gevraagd als voorzitter. "Dat voelde voor mij als een logische stap. Ik leg makkelijk contact, verbind graag en durf ook kritische vragen te stellen als dat nodig is."

"De POR moet zichtbaar en toegankelijk zijn"

Volgens Marley heeft de Pleegouderraad een duidelijke kernrol: "Luisteren naar pleegouders, signalen ophalen en die terugkoppelen." Maar daar zit volgens hem ook meteen de uitdaging. "Veel pleegouders weten niet precies wat de POR doet of hoe ze ons kunnen bereiken. Daar wil ik echt verandering in brengen." Zijn ambitie is helder: "Dat elke pleegouder weet dat we er zijn. En dat je ons makkelijk kunt vinden met vragen, zorgen of ideeën."

Verbinding als sleutel

Naast zichtbaarheid wil Marley vooral meer verbinding tussen pleegouders. "Er is zoveel kennis en ervaring. Die mogen we nog veel beter benutten." Pleegzorg hoeven mensen volgens hem niet alleen te doen. "Door ervaringen te delen, kun je elkaar versterken. Dat gun ik elke pleegouder."

>> boosheid, verdriet, onzekerheid." Maar hij is ook eerlijk. "Pleegzorg is niet altijd makkelijk. Achter ieder kind zit een verhaal. En soms brengt dat uitdagingen met zich mee die veel van je vragen." Toch is het precies dát wat hem drijft. "Het idee dat ieder kind een eerlijke kans verdient. Dat je een verschil kunt maken, juist op de momenten dat het nodig is."

"De kleine momenten zijn het grootst"

Wat hem het meeste raakt? "Dat je een kind ziet groeien in vertrouwen. Dat begint met kleine dingen: een hand die wordt vastgepakt, een kind dat bij je komt als het verdrietig is, een knuffel." Het zijn juist die momenten die blijven hangen. "Niet omdat je alles oplost, maar omdat je een veilige plek biedt."

"Je doet meer dan je denkt"

Tot slot heeft Marley nog een duidelijke boodschap voor pleegouders: "Onderschat nooit wat jouw aanwezigheid betekent." Hij weet hoe het voelt. "Je ziet vaak vooral de moeilijke momenten. De twijfel, de zorgen. Maar juist op die momenten maak je vaak het grootste verschil. Want uiteindelijk zijn het niet de grote dingen die blijven hangen. Het zijn de kleine momenten. Een boterham aan tafel. Een knuffel na een moeilijke dag. Iemand die blijft." En juist dat is volgens hem onbetaalbaar. "Pleegouders schrijven mee aan het verhaal van een kind. Soms zonder het te beseffen. Maar geloof me: dat blijft hangen."

Tekst: Dominique Besson
Fotografie: privéarchief Marley

Draag jij de traumabril al?



Traumasensitief opvoeden; gedrag begrijpen als een overlevingsmechanisme

Een stabiele en positieve relatie ontwikkelen met de pleegkinderen waar je voor zorgt wil toch elke pleegouder? Een traumasensitieve aanpak verkleint het risico op een (nieuwe) uit(huis)plaatsing van getraumatiseerde kinderen en leidt tot grotere tevredenheid en minder stress bij opvoeders. De bevlogen pleegzorgbegeleiders Maaïke Bakker en Suzanne Molema geven bij Juvent de training 'Traumasensitief opvoeden' om het gedrag, de emoties en reacties van getraumatiseerde kinderen én die van jezelf beter te begrijpen. Met een hartelijke uitnodiging naar de volledige training lichten ze een tipje van de sluier op over de waarde van deze interessante en goed onderbouwde interventie.

Maaïke: "Trauma is het niet kunnen verwerken van een nare gebeurtenis en in het nu last blijven houden van de effecten van toen. De training gaat over vroegkinderlijk trauma door onveilige gehechtheid." Suzanne: "Als een jong kind niet goed verzorgd wordt, voelt dat al snel als levensbedreigend en dan kan een trauma ontstaan. Het gaat dan niet alleen om situaties waarin een baby geen voeding krijgt. Ook als een baby te weinig aandacht krijgt, kan het levensbedreigend aanvoelen. Dan kan er sprake zijn van zowel trauma als een onveilige hechting. Wij zien deze combinatie vaak bij kinderen in pleegzorg." Maaïke: "Het kan geen kwaad om uit te gaan van trauma, aangezien de kinderen in pleegzorg vaak al veel hebben meegemaakt. Zelfs als ze al heel jong in pleegzorg terecht komen. Het lichaam onthoudt het. Juist bij hele jonge kinderen kan de impact van

een traumatische gebeurtenis heel groot zijn. Deze kinderen zijn volledig afhankelijk van volwassenen en zij hebben nog geen woorden om het gebeuren te kunnen plaatsen, terwijl de hersenen volop in ontwikkeling zijn." Gelukkig leidt niet elke ingrijpende gebeurtenis tot trauma. Leony Coppens en Carina van Kregten zijn de grondleggers van deze training en benoemen bijvoorbeeld dat bepaalde factoren het risico vergroten:

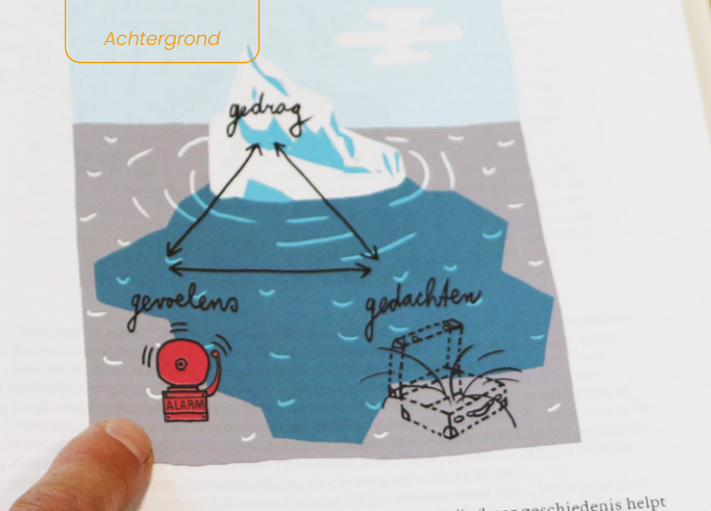
- jonge (ontwikkelings-)leeftijd
- voorgeschiedenis van stressvolle en traumatische ervaringen
- meemaken van interpersoonlijk geweld
- (dreigend) verlies van of verraad door een gehechtheidspersoon
- gebrek aan sociale steun

Trauma kenmerkt zich door een sterk gevoel van onveiligheid, overweldigende emoties en fysieke effecten.

Door een traumabril kijken

Maaïke: "Met gevoeligheid een kind opvoeden is helpend. Kijken naar gedrag met een traumabril op. Waarom vraagt dit kind zoveel aandacht? Welke gevoelens of gedachten liggen erachter? Een kind dat aandacht vraagt – ook al is het negatief – vraagt om verbinding, altijd. Het lastige gedrag komt voort uit de angst om de verbinding te verliezen. Een jong kind kan bijvoorbeeld door de geur van friet herinnerd worden aan ruzie, omdat papa ooit tijdens het frietbakken erge ruzie had met mama. We nodigen pleegouders uit om bijzonderheden te noteren: onrustig tijdens friet eten en schoppen naar de anderen onder de tafel. Het is belangrijk om als pleegouder te weten dat het kind >>

"Ik wist al veel, maar ik heb mijn traumabril opgepoetst."
Pleegouder die eerder deelnam



>> op dat moment geen straf nodig heeft voor het lastige gedrag, maar steun. Het geweld stoppen, kalmeren en dan pas in gesprek gaan.”

Suzanne laat een afbeelding van een ijsberg zien:

“Door de traumabril zie je de ijsberg en besef je dat je alleen de top ziet. Het maakt je nieuwsgierig naar welk gevoel, pijn en angst onder het wateroppervlakte zit.”

Maaïke: “Als een kind goed verzorgd wordt, dan krijgt het de overtuiging ‘ik doe ertoe’, maar als ze niet worden verzorgd, ontstaat er een tegenovergestelde diepe onbewuste overtuiging ‘ik doe er niet toe’. Alle overtuigingen worden bewaard in een onzichtbare koffer. De diepe onbewuste overtuiging ‘Ik ben waardeloos’ zorgt er bijvoorbeeld voor dat er bewust wordt gedacht: Dit ga ik niet doen want ik kan het niet.” Suzanne vervolgt: “Er zijn pleegkinderen die geen ingewikkeld gedrag laten zien. Die zijn netjes aangepast, maar dat kan bijvoorbeeld door de angst zijn om weggestuurd te worden. Met die reden zullen ze hun mening niet geven.”

Oog voor overlevingsmechanismen

Suzanne: “Vechten, vluchten, verlammen en de vrede bewaren, zijn overlevingsmechanismen. Alle overlevingsmechanismen zijn manieren om zelf veilig te blijven. Het kan eruitzien als een woede-uitbarsting om ogenschijnlijk iets kleins. Of je ziet kinderen die wegrekken als een pleegmoeder haar stem verheft. Of je merkt een lege blik op bij het kind, alsof het even weg is. Of een kind bewaart de vrede, doet ogenschijnlijk mee en ondertussen is het vol stresshormonen. Hoe het overlevingsmechanisme

zich ook uit, het is belangrijk dat pleegouders er oog voor hebben.” Maaïke vervolgt: “Kinderen kunnen door stress signalen niet goed opnemen, dat is iets waar je rekening mee moet houden. Door stress kan informatie soms moeilijk verwerkt worden. Indien nodig geven we uitleg op school en nemen we de leerkracht mee. ‘Hoe kun je pleitbezorger zijn voor je pleegkind?’ en ‘Hoe kun je verwoorden wat het kind nodig heeft?’ zijn ook onderdelen van de training.”

“In openheid en zonder druk communiceren. Heel fijn, dankjewel!”

Pleegouder die eerder deelnam

Tem je draak

Suzanne: “Dat je begrip hebt voor het gedrag, betekent natuurlijk niet dat je alles maar goed moet vinden. Kinderen moeten ook aangesproken worden op gedrag, maar smeed het ijzer als het koud is. Pas als een kind weer een kalm brein heeft, kan het informatie verwerken. Eerst moet het zakken in emoties; eerder aanspreken heeft geen nut. Achteraf kun je samen kijken wat er gebeurde en hoe het kind meer grip krijgt op triggers. Boos worden mag, maar hoe zorgen we ervoor dat je niet gaat slaan? Proberen om voor het kind begrijpelijk te maken waarom het dit gedrag vertoont. Kinderen vinden het ook fijn om zichzelf te leren begrijpen. Soms schrikken ze ook achteraf van wat er is gebeurd. Voor kinderen is de training ‘Tem je draak!’ [zie pagina 5, red] een manier om zichzelf beter te begrijpen en meer controle te krijgen over de emoties.”

Volhouden en blijven druppelen

Maaïke: “In de training leren pleegouders hun pleegkind beter begrijpen, met werkbladen die helpen zichtbaar te maken wat een kind nodig heeft. Want elk kind is anders. Vaak is het niet één ding dat helpt, maar zijn het alle kleine stapjes.” Suzanne: “Elk druppeltje rode verf in een grote pot met witte verf, zorgt uiteindelijk wel voor roze verf. Blijven druppelen! Het mag een langdurig proces zijn. Blijf daarin het vertrouwen houden dat het nut heeft wat je doet.”



Zorgen voor de verzorger

Suzanne: "Zorgen voor een getraumatiseerd kind is een marathon. Wat heb jij aan zelfzorg nodig om het vol te houden? De één komt bij van een uurtje yoga en de ander vindt het helemaal niets. Sommige mensen halen veel steun uit het geloof, fanatiek sporten of contact met andere mensen." Maaïke vult aan: "In het hele werkboek staan tips hoe je de eigen veerkracht op peil kan houden. Het is gewoon een zware taak om zorg te dragen voor getraumatiseerde kinderen. Daarom is het belangrijk te weten wanneer het jou te veel wordt. Dat antwoord is helpend om sensitief te kunnen blijven."

Tot slot

Maaïke: "Ik wil pleegouders nieuwsgierig maken naar de training want je hebt er altijd iets aan. Traumasensitief kijken helpt namelijk niet alleen in pleegzorg, maar ook in het dagelijks leven: met meer begrip, minder oordeel en meer nieuwsgierigheid de ander tegemoet treden."

Suzanne sluit af met: "Pleegouders sterker maken om hun dagelijkse taak aan te kunnen, dat is een belangrijk doel van de training. De training geeft altijd iets hoopvol mee aan de deelnemers. Als pleegouder kun je écht iets betekenen voor je kind en iets doen aan de moedeloosheid die soms wordt ervaren. Door de training ontstaat er veerkracht. En door het uitbouwen van veerkracht ga je zelfvertrouwen opbouwen bij jezelf en het kind. En hoe groter de veerkracht is, hoe groter de kans is dat de kinderen zelf voldoende in huis hebben om met nare gebeurtenissen om te gaan en geen trauma te ontwikkelen."

Tekst: Gerdien Rietveld | www.txtveld.nl

Fotografie: Dana van Buuren

Praktische informatie over de training

De training Traumasensitief opvoeden bestaat uit zes ochtenden. Deelnemers ontvangen een werkboek met lees- en huiswerkopdrachten. Voor een goede vertaalslag naar de thuissituatie is het wenselijk dat pleegouders de training samen met hun pleegzorgbegeleider volgen.

Data: 7, 14, 28 oktober en 4, 18 en 25 november

Tijd: 9.00 tot 12.30 uur

Locatie: Regiokantoor Walcheren,
Prins Bernhardstraat 4, 4332 XG Middelburg.

Aanmelden: via de agenda op juvent.nl of
mail naar samensterk@juvent.nl.

Boekentip

Iedereen kan het verschil maken | Trauma en veerkracht bij kinderen
Auteur: Leony Coppens



Orthopedagoog en klinisch psycholoog Leony Coppens legt uit wat opgroeien in een onveilige thuissituatie en vroege traumatische ervaringen met kinderen doen, en hoe hun veerkracht kan worden versterkt.

Een hoopvol boek met veel praktijkvoorbeelden, realistische interviews en waardevolle theoretische onderbouwing. Makkelijk leesbaar en geschikt voor iedereen die een positieve invloed wil hebben op het leven van een kind.

De redactie mag één exemplaar weggeven. Wil jij kans maken? Mail je motivatie naar pm@juvent.nl.



Elly en Ruud Kempe

Tekst: Gerdien Rietveld www.txtveld.nl | Fotografie: Dana van Buuren

Met trots lazen we in het nieuws dat ‘onze pleegouder’ Elly Kempe op 9 mei 2026 benoemd is tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Als reden werd genoemd: ‘Mevrouw N. Kempe-Jacobse is vanaf 1992 trainer van de Souburgse Ouder- peutergymklassen en sinds enkele jaren pleegouder van Juvent.’ Haar man Ruud zat in het complot en lijkt vooral op de achtergrond te zijn gebleven. Maar bij nadere kennismaking hebben Ruud en Elly samen de nodige credits verzameld. Tijd om ze eens in het zonnetje te zetten!

Ruud: “In 1972 hebben we elkaar leren kennen. We turnden allebei bij de Astrow in Souburg, wat na een fusie met de Middelburgse Turn Vereniging inmiddels als MTV verder is gegaan. We hadden daar een eigen groep waar we turnles aan gaven, we zaten allebei in de Jeugdraad en we gaven samen volksdansen. Ergens in die

“We hebben beloofd dat we voor ze zouden zorgen.”

periode is onze relatie ontstaan.” Ruud en Elly trouwden, kregen twee kinderen en tot op heden is een rol bij de turnvereniging een typisch kenmerk voor ze. Elly: “Inmiddels geef ik turnles aan de volgende generatie: ouders die ik vroeger les heb gegeven, komen nu met hun peuters gymmen.” Werk voor de turnvereniging bleek geen belemmering om met pleegzorg te beginnen.

“De oudste wilde altijd een knuffel”

Mee naar de turnvereniging

Elly: “Via mijn werk in het onderwijs kende ik twee broertjes met een moeilijke gezinssituatie, waarvan eentje in mijn klas. Ruud en ik wisten dat er al een tijdje gezocht werd naar een deeltijd-pleeggezin. Na mijn pensioen werd ik gebeld door de ib’er [intern begeleider, red.] van school: ‘Mag ik jouw nummer geven aan de begeleidster van het gezin van de twee jongens?’ Dat vond ik goed. Niet veel later werd ik gebeld met de vraag of ik iets zou willen betekenen want de vraag naar een pleeggezin was nog niet beantwoord, omdat het moeilijk was om voor de twee jongens in één gezin een plekje te vinden. We twijfelden of we pleegouder wilden worden want we wilden tijdens ons pensioen onze reisplannen waar kunnen maken.” Toch boden Ruud en Elly aan dat de jongens twee keer per week uit school bij hen terecht konden en eventueel mee mochten naar de turnvereniging. Vanuit de gemeente werd later

voorgesteld om steungezin te worden en nadat Juvent de mogelijkheden had uitgelegd, is er één keer per maand logeren bijgekomen en evt. crisisopvang.

Op eigen tempo

Elly: “Voor mijn pensioen was het de begeleidster opgevallen dat het oudste broertje altijd even langs juf Elly wilde. Hij kwam dan vragen hoe mijn dag was en ik vroeg of hij nog iets wilde vertellen. Aan het einde van het gesprek zei ik altijd: ‘En nu?’” Elly stopt even met praten en zegt met een brede glimlach: “Hij wilde altijd een knuffel.” Ondanks de band die Elly al met hem had opgebouwd, had hij toch wat reserves in het contact. Elly: “Ik vind het belangrijk dat het kind leidend is in wat hij kan en wil binnen de zorg die we aanbieden. Zo heeft de oudste zelf bepaald wanneer het tijd was om het logeren te starten. Toen de jongste twee keer bij ons had gelogeed, vroeg de oudste: ‘Stel dat ik hier ook zou logeren, in welk bed zou ik dan mogen slapen?’ We gaven hem de gelegenheid om eens rond te kijken in huis en toen zei hij: ‘Als ik het zou doen, dan zou ik dat bed kiezen.’ We hebben zijn tempo gevolgd. De keer daarna koos hij uit zichzelf om ook te blijven logeren en daarna eigenlijk elke keer.”

De impact van pleegzorg

Ruud: “Ja, als iemand me zou zeggen: ‘Ik ben gevraagd om pleegouder te worden...’ Wat zou ik dan antwoorden? Gewoon maar zo gewoon mogelijk doen, dat zou mijn

“Het doel is om de jongens rustigere momenten aan te bieden”

advies zijn. Het begint bij opvoeden. ‘Hallo’ zeggen bij binnenkomst, of ‘dankjewel’ aanleren als ze iets ontvangen. Ook hebben ze geleerd om aan tafel te blijven zitten met het eten. In de loop der tijd hebben we ook wel ondervonden dat pleegzorg meer impact heeft dan we vooraf hadden gedacht.” Elly: “Als we onverwacht iemand op bezoek krijgen, dan wordt vooral de oudste heel zenuwachtig.” Ruud: “Hij heeft ruimte nodig om de kat uit de boom te kijken.” Elly: “Het doel is om de jongens rustigere momenten aan te bieden die in hun thuissituatie te veel ontbreken. We denken dat het lukt, maar de spelcomputer is zo belangrijk aan het worden – en die hebben ze hier niet – dat de zin om hier naartoe te komen weleens tanende is. Als ze logeren mogen ze een schermpje meenemen, maar ze mogen er niet de hele dag op en dat mag thuis wel.” Ruud: “We hebben beloofd dat we voor ze zouden zorgen en dan doe je dat ook. Ze komen nu een jaar of vier bij ons en we zijn om ze gaan geven.” Elly: “Ik wil ze niet aan de kant zetten met het gevaar dat ze van de ene naar de ander moeten gaan. Gelukkig hebben we ook veel leuke momenten. We doen bijvoorbeeld heel veel spelletjes en ik heb de pech dat ik vaak verlies, ook al doe ik mijn best. Daar genieten ze van!”

Ook iemand in het zonnetje zetten in het kader van pleegzorg? Mail naar pm@juvent.nl.

Samen doen

Brainfreeze van je eigen ijsjes!

Zin in iets lekkers én verkoelends? Maak samen je eigen ijsjes! Supermakkelijk, superlekker en perfect voor warme dagen. Pas op... brainfreeze-gevaar! :)



Dit heb je nodig

- 250 gram yoghurt of kwark
- 1 banaan
- een handje aardbeien, blauwe bessen of ander fruit
- 1 theelepel honing of een beetje limonadesiroop (mag, hoeft niet)
- ijsvormpjes of kleine bekertjes
- stokjes of lepeltjes



Zo maak je ze

1. Doe de yoghurt of kwark in een kom.
2. Prak de banaan fijn.
3. Snijd het fruit in kleine stukjes.
4. Meng alles door elkaar.
5. Schep het mengsel in ijsvormpjes of bekertjes.
6. Zet er een stokje of lepeltje in.
7. Laat de ijsjes een paar uur in de vriezer staan.
8. Klaar? Smullen maar!

Extra leuk

Wil je gekleurde laagjes maken? Gebruik dan verschillende soorten fruit, zoals aardbei, mango of kiwi.



Wist je dat...

... je van iets **heel kouds** (zoals een zelfgemaakt ijsje) soms **een brainfreeze** kunt krijgen? Dat voelt even gek in je hoofd, maar gaat gelukkig snel weer over.

... je **hersenen het fijn vinden om te puzzelen**? Daar worden ze **lekker wakker** van!

... je hersenen ook hard werken als je **speelt, rent, leest en knutselt**? Dus niet alleen als je op school zit!



Breinbreker

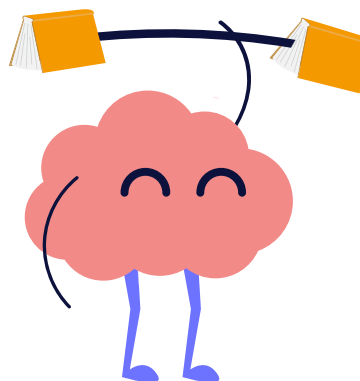
Kun jij deze breinbreker oplossen? Breek je hoofd niet!

De puzzel

In een la liggen 3 rode sokken en 3 blauwe sokken. Het is pikkedonker, dus je kunt niet zien welke kleur je pakt. Hoeveel sokken moet je minimaal pakken om zeker te weten dat je twee sokken van dezelfde kleur hebt?

☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Hint: denk goed na... Je hoeft geen paar te pakken dat bij elkaar hoort voor links en rechts. Het gaat alleen om twee sokken met dezelfde kleur.



3 sokken! Waarom? Als je de eerste sok pakt, kan dat rood of blauw zijn. Pak je daarna een tweede sok, dan kan die ook rood of blauw zijn. Maar als je een derde sok pakt, dan moet daar altijd een kleur tussen zitten die je al hebt. Slim hè?

Antwoord

De wereld van....



Demano



Hoi! Ik ben Demano en ik ben 11 jaar. Ik woon al bij mijn pleeggezin sinds ik 1 jaar ben. Ik ben de jongste thuis. Dat is soms lastig, want ik moet als eerste naar bed. Maar het is ook fijn, want ik word soms een beetje verwend.

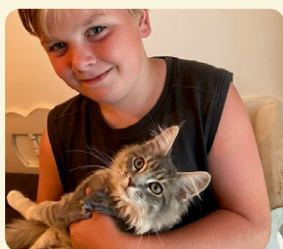
Wat ik leuk vind

Ik speel heel graag buiten. Ik fiets veel in de buurt, voetbal graag en ik vind magneetvissen supercool. Je weet nooit wat je uit het water haalt. Ik zit ook op korfbal. Als ik scoor, ben ik echt trots. Binnen game ik graag en ik speel graag Monopoly. Ik hou van gezelligheid en vind samen eten heel leuk. Mijn lievelingseten is macaroni en gele rijst met ei en kippenpoten.

"Ik hou ook heel veel van motoren en auto's. Ik weet daar best veel van en vind het leuk om erover te praten."

**Mijn pleeggezin**

Ik woon bij mijn pleegouders met twee pleegbroers en twee pleegzussen. We hebben veel lol samen. Als iemand mij pest of als ik ergens mee zit, roep ik mijn grote broer erbij. Dat helpt. Ik voel me hier thuis. Ik heb een mooie kamer en we hebben twee poezen. Die vind ik heel lief. Ze komen vaak bij me liggen en dat vind ik fijn.



Ik noem mijn pleegouders ook papa en mama. Dat doe ik omdat ik nog heel klein was toen ik bij hen kwam wonen. Mijn eigen papa en mama noem ik natuurlijk ook zo. Soms is dat een beetje verwarrend, dan zeg ik gewoon hun voornaam erbij.

De mensen om mij heen

Ik vind iedereen in mijn leven belangrijk. Ik hou van mijn vader en mijn moeder en van mijn opa's. Ik zie ze graag. Ik vind het leuk om samen iets te doen, bijvoorbeeld met mijn moeder en opa of met mijn vader en opa. Bij allebei hoort een opa. Bij mijn pleegouders heb ik ook opa's en oma's. Dat vind ik wel bijzonder, want zo heb ik extra veel familie. Ik zit in groep 7 en ik heb vrienden op school en in de wijk. Met hun speel ik graag. En bij korfbal heb ik ook leuke teamgenoten.

Later...

Later wil ik motorrijder worden. Misschien ook wel motorpolitieagent. Mijn droommotor is een Kawasaki Ninja H2R. En ik wil heel graag een Lamborghini. Dat is mijn grote droom, maar dan moet ik wel heel rijk worden.

Dit snoep heb ik gekocht voor mijn schoolreis. Daar had ik heel veel zin in!



Schermbaan... verbinding kwijt?

Wat schermgebruik doet met het kinderbrein
en hoe je als (pleeg)ouder in verbinding blijft

Telefoons, tablets, laptops en tv's: schermen zijn niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Ze helpen ons om te leren, te ontspannen en in contact te blijven met anderen. Voor kinderen en jongeren geldt dat misschien nog wel sterker. Zij groeien op in een wereld waarin online en offline voortdurend door elkaar lopen. Toch roept dat ook vragen op. Want wat doen al die prikkels eigenlijk met het brein van een kind? En wat betekent dat voor hoe kinderen reageren, voelen en zich ontwikkelen? Vooral voor pleegouders komt daar nog iets bij: hoe blijf je in verbinding met een kind, terwijl die digitale wereld zo'n grote rol speelt?

Wat gebeurt er in het kinderbrein?

Het brein van een kind is volop in ontwikkeling. In die eerste jaren worden belangrijke verbindingen gelegd, die bepalen hoe een kind leert, denkt en reageert. Alles wat een kind meemaakt, draagt daaraan bij, óók voor schermgebruik.

Schermen brengen een constante stroom aan prikkels met zich mee. Filmpjes volgen elkaar automatisch op, meldingen verschijnen zonder dat je erom vraagt en games zijn zo ontworpen dat je steeds verder wilt spelen. Dat activeert het beloningssysteem in

de hersenen. Er komt dopamine vrij, een stofje dat zorgt voor een prettig gevoel en dat het brein aanzet om door te gaan. Voor kinderen kan dat lastig zijn. Het brein raakt gewend aan snelle beloning, terwijl het dagelijks leven vraagt om wachten, oefenen en omgaan met teleurstelling. Juist dat zijn belangrijke vaardigheden die kinderen ontwikkelen door ervaring.

Minder focus en diep leren

Door de snelheid van digitale prikkels kan het brein bovendien in een soort 'scanmodus' blijven hangen. Het raakt gewend aan steeds wisselende informatie en korte aandachtsspannes. Dat kan het lastiger maken om langere tijd geconcentreerd te blijven, bijvoorbeeld bij lezen, leren of het oplossen van problemen.

Invloed op emoties en gedrag

Ook op het gebied van emoties kan intensief schermgebruik invloed hebben. Sommige kinderen raken sneller overprikkeld of vinden het moeilijker om hun gevoelens te reguleren. Ze kunnen onrustig worden, snel geïrriteerd raken of moeite hebben met overgangen, bijvoorbeeld van scherm naar een andere activiteit. Voor pleegkinderen, die vaak al veel hebben meegemaakt, kan dit extra doorwerken. Hun brein staat soms al 'alerter', waardoor extra prikkels nog sterker binnenkomen.

Ook slaap speelt een belangrijke rol. Schermen houden het brein actief, ook als een kind eigenlijk tot rust zou moeten komen. Veel kinderen gebruiken 's avonds nog een telefoon of tablet, terwijl hun hersenen dan juist moeten afschalen. Dat maakt in slaap vallen lastiger en kan zorgen voor een minder diepe nachtrust. En slaap is essentieel. Voor herstel, emotieregulatie en het verwerken van alles wat een kind meemaakt.

Niet alleen maar slecht

Schermen zijn niet alleen negatief: ze dragen ook bij aan ontspanning, creativiteit en contact.

Het gaat dan ook niet alleen om hoeveel tijd een kind achter een scherm doorbrengt, maar vooral om hoe die tijd wordt ingevuld. Samen een film kijken of een spel spelen heeft een andere invloed dan eindeloos korte video's bekijken. Kortom: het moment van de dag, de inhoud en de context maken verschil.

Balans

Richtlijnen kunnen helpen om houvast te geven. Zo wordt geadviseerd om schermtijd op jonge leeftijd beperkt op te bouwen en altijd af te wisselen met andere activiteiten, zoals spelen, bewegen en contact met anderen. Maar uiteindelijk gaat het vooral om balans. Voor pleegouders ligt daar een belangrijke rol. Niet alleen in het stellen van grenzen, maar juist ook in het aangaan van het gesprek. Want achter dat scherm zit nog steeds hetzelfde kind, dat behoefte heeft aan contact, aandacht en veiligheid.

Tot slot

Door interesse te tonen in wat een kind doet, blijft de digitale wereld onderdeel van jullie gezamenlijke leefwereld. Door samen afspraken te maken, ontstaat er meer begrip en draagvlak. En door momenten zonder scherm in te bouwen, help je het brein om tot rust te komen. Maar misschien nog wel het belangrijkste: jouw aanwezigheid als (pleeg)ouder. Door écht te kijken, te luisteren en tijd te maken. Juist in een wereld die vaak snel en vol prikkels is. Schermen horen bij deze tijd. Ze bieden kansen, maar vragen ook om bewuster handelen. Niet door ze volledig buiten te

sluiten, maar door te blijven kijken naar wat een kind nodig heeft. Want uiteindelijk gaat het niet om het scherm. Het gaat om het kind dat erachter zit. En om de verbinding die je samen blijft maken.

6 tips voor gezond schermgebruik

- 1. Kijk mee:** toon interesse in wat je pleegkind kijkt of speelt. Samen kijken of gamen zorgt voor verbinding én helpt je begrijpen wat er speelt.
- 2. Maak samen afspraken:** spreek duidelijk af: wanneer, hoe lang en wat. Laat je kind meedenken, dat vergroot de kans dat afspraken werken.
- 3. Zorg voor balans:** schermen mogen er zijn, maar niet ten koste van buitenspelen, bewegen, slapen en contact met anderen.
- 4. Bouw rustmomenten in:** probeer geen schermen tijdens het eten toe te staan en het liefst ook niet in het uur voor het slapengaan. Dit helpt het brein tot rust te komen.
- 5. Geef het goede voorbeeld:** kinderen doen na wat ze zien. Wees bewust van je eigen schermgebruik. Leg je telefoon weg als je samen bent, pas dan heb je de volle aandacht.
- 6. Blijf in gesprek:** maak praten over schermgebruik normaal. Niet alleen als er iets misgaat, maar juist ook tussendoor.

Tekst: Dominique Besson | Fotografie: Stockbeeld Juvent

Dit artikel is tot stand gekomen op basis van diverse (wetenschappelijke) bronnen, waaronder publicaties van het Nederlands Jeugdinstituut, Trimbos-instituut, de Hersenstichting, Universiteit Utrecht en Netwerk Mediawijsheid.



Angel Middelkoop:

"Maak van je pijn iets moois"

Ze is 19, studeert Mediavormgeving in Vlissingen en stond onlangs op het podium van Kunstbende Zeeland 2026. Daar won Angel Middelkoop de derde prijs in de categorie Taal, met een gedicht over gemis, verlangen, pijn én de kracht om daar woorden aan te geven.

Gefeliciteerd! Je werd derde in de categorie Taal bij Kunstbende Zeeland 2026. Wat ging er door je heen?

"Ik kon het eigenlijk niet geloven. Na mijn voordracht kwamen er mensen naar me toe om te zeggen dat het hen had geraakt, en dat voelde voor mij al als winnen. Toen mijn naam genoemd werd, voelde het alsof ik even in een droom leefde. Mij zo kwetsbaar opstellen voor een volle zaal is iets wat ik normaal nooit zou doen. De Angel van twee jaar geleden had me echt voor gek verklaard. Dat dat dan zo beloond werd, was echt fantastisch."

"Het kleine meisje in mij blijft toch verlangen"

Waar gaat het gedicht over?

"Mijn gedicht gaat over een moeder die mij niet de liefde kan geven waar het kleine meisje in mij nog altijd naar

Scherven brengen geluk

Mijn lichaam is een plakboek
waarin ik over de jaren heen al mijn
woede en verdriet in verzameld heb.

De scherven en tranen zijn de resten
die nog overgebleven zijn.

Zo nu en dan vang ik mijn pijn op
in een wijnglas, en verdrink ik in een
zee van zelfmedelijden.

En ineens ben ik weer klein,
snakkend naar adem,
snakkend naar liefde,
de liefde van mijn moeder.

Omhelzende armen die mij vertellen
dat het allemaal wel goed komt.

De bevestigende woorden
"ik geef om je", een teken van liefde.

Maar dat komt niet en in stilte zie ik
enkel mezelf in het glas dat breekt.

Als ik de kapotte scherven van het
wijnglas opraap realiseer ik me dat
er geen weg meer terug is,
de rode inkt heeft zich al in mijn
witte blouse genesteld.

Scherven brengen geluk,
dus ik plak ze in mijn boek,
op mijn hart.

In de hoop dat jij mij zal zien.

Maar jij ziet enkel de vlekken,
de vlekken in mijn blouse.

verlangt. Dat verlangen leg ik bloot, net als de schade die dat heeft achtergelaten. Het is het smekende gedeelte van iets heel graag willen, van het kleine meisje in mij dat blijft hopen op een moeder die er voor haar kan zijn. Tegelijk is het een soort afsluiting. Ik gebruik daarvoor metaforen, zoals glas. Want het blijft pijnlijk.”

“Het begon als losse stukjes tekst”

Hoe is het gedicht ontstaan?

“Mijn moeder gebruik ik vaker als inspiratie in de kunst die ik maak, omdat ik van pijn iets moois probeer te maken. Dat maakt het draagbaarder. Ik schrijf vaak kleine stukjes tekst over mijn moeder. In mijn dagboek en in losse notities op mijn telefoon. Uiteindelijk heb ik die, met hulp van een vriend, samengebracht tot een lopende tekst.

Waarom wilde je dit gedicht insturen?

“Ik zag het als een afsluiting van de leegte en pijn rondom de band met mijn moeder. Om mijn angsten en grootste onzekerheid zo bloot te leggen vond ik heel spannend. Ik wilde afhaken. Maar ik heb hier zoveel mee gewonnen. Niet alleen prijzen, maar vooral meer zelfvertrouwen.”

Je bent opgegroeid in pleegzorg. Hoe heeft dat jou gevormd?

“Ik was 12 toen de keuze werd gemaakt dat ik uit huis ging. Ik woonde toen bij mijn vader en zijn

vriendin. De grootste impact was dat ik me ongewenst voelde. Ook bij mijn moeder kon ik niet terecht, wat voor mij betekende: zij wil mij ook niet. Jarenlang was ik onzeker en op zoek naar mensen die mij wel wilden.

Ik kwam in een liefdevol gezinshuis, maar kon me daar lang niet settelen. Ik was bang: zij willen mij straks ook niet meer. Als mijn ouders mij al niet willen, wie dan wel? Als kind kijk je altijd eerst naar jezelf. Inmiddels is dat gelukkig anders. Ik heb nog steeds onzekerheden, maar ben wel echt gegroeid. Ik vind het zelf vreselijk om te horen dat je sterker wordt van een situatie, want ik had er nooit in mogen zitten. Maar op sommige vlakken heeft het me wel sterker gemaakt.”

“Ik heb geleerd hoe onvoorwaardelijke liefde er óók uit kan zien”

Zie je jouw ervaringen terug in je creativiteit?

“Ja. Ik heb geleerd hoe onvoorwaardelijke liefde er óók uit kan zien. Daardoor weet ik dat wat ik thuis meemaakte niet oké was. Mijn creativiteit was altijd al een uitlaatklep, maar in die periode is dat wel versterkt.”

Waar sta je nu in het leven?

“Ik loop voor mijn opleiding stage bij Toonbeeld in Terneuzen. Buiten school ben ik veel met kunst bezig. Ik ga graag naar musea, wandel

met muziek of ben thuis aan het knutselen.”

Heeft het winnen van Kunstbende iets veranderd?

“Het gaf me een boost in mijn zelfvertrouwen, vooral door alle complimenten. Mijn pleegmoeder is een van mijn grootste supporters. Ze heeft mij ook enorm gesteund en weet hoe zenuwachtig ik was. Inmiddels heb ik ook op het Eenakterfestival gestaan, terwijl ik vóór Kunstbende had gezworen nooit op een podium te staan. In juli sta ik op EEF in Kortgene. Het is bijzonder dat ik mensen raak met mijn woorden. Dan is die angst het waard.”

“Het is nog nooit niet goed gekomen”

Wat wil je meegeven aan lezers?

“Een mantra waar ik me aan vasthoud is: het is nog nooit niet goed gekomen. En: maak van je pijn iets moois. Je haalt er niet alleen voor jezelf iets uit, maar misschien inspireer je er ook anderen mee.”

Tekst: Dominique Besson
Fotografie: privécollectie Angel





Arianne Jansen-Kamerik runt samen met haar man Rick Gezinshuis 'Sing'. Naast hun biologische kinderen Elyse (14) en Roald (12) wonen er twee gezinshuiskinderen bij hen: Amélie (10) en Saartje (7)*. Arianne geniet van haar rol als (gezinshuis)moeder en deelt graag iets over het leven van alledag.

Personada Regulatorio

Vaktaal. Dat hebben wij gezinshuisouders dus ook. Van die begrippen als 'uit je raampje gaan' en 'de-escaleren'. En als je echtgenoot ook je collega is, dan ontstaan er soms nieuwe vaktaal-begrippen, die de kracht hebben van een inside joke.

Het was op de camping in Zuid-Frankrijk dat er zo'n nieuw stukje vaktaal geboren werd. Onze 9-jarige pleegdochter Amélie* had het taai. Weg van ons vertrouwde huis, meegevoerd achter in de auto, omringd door een onwaarschijnlijke hoeveelheid knuffels en speelgoed, zoekend naar de veiligheid in haar vertrouwde spulletjes, was op vakantie gaan voor haar niet wat het is voor de meeste kinderen. **Als je basisveiligheid flinterdun is, is op vakantie gaan een aanval op je hele 9-jarige ikje.** Gelukkig ontdekte ze op de camping een onuitputtelijke voorraad aan vriendinnetjes. Uit dat veelkleurige assortiment vrolijke meisjes, koos ze zorgvuldig een guitig dametje uit dat 3 jaar jonger was dan zichzelf. Met twee ontbrekende voortandjes en het leuke gesluis dat daarbij hoort, zat ze al snel bij ons aan de campingtafel te kleien. Met dit leeftijdsverschil was het volledig natuurlijk dat Amélie de leiding pakte en het jongere meisje volgde haar enthousiast in haar spel en ideeën. Dat gaf Amélie de ruimte om controle te hebben: een stukje veiligheid in de onbekende omgeving.

Zittend in zijn luie campingstoel bekeek Rick het tafereel. We waren al dagenlang besmet met vreemde talen. Dat is het effect dat het buitenland op ons heeft. We wisselen Franse uitspraken met Duitse oneliners en Italiaanse accentjes af, en als we eenmaal beginnen wordt het steeds gekker. De kinderen kijken er niet meer van op. Zittend in het zonnetje tussen de kwebbelende dametjes, keek Rick me aan en wees subtiel naar het tandeloze snoetje naast hem, terwijl hij fluisterde: "Personada Regulatorio". Daar. Nieuwe vaktaal. Zo eenvoudig gaat dat.

Ik ging er echt even voor zitten. Ten eerste: wát een uitspraak. Rick deed het perfect. Met zo'n slissende s, waarschijnlijk geïnspireerd door het voortandloze gesprek naast hem. Precies zoals de Italianen dat doen. Schitterend! En dan de inhoud van deze uitspraak! Reguleren betekent in ons werk: het inzetten van methodes en hulpmiddelen om emoties te kunnen beheersen en op een gezonde manier te kunnen uiten. Kinderen hebben hier vaak hulp bij nodig. En onze pleegkinderen hebben hier vóórtdurend hulp bij nodig. Die hulp komt van ons: co-regulatie. Luisteren, meeleven, troosten, afleiden, grapjes maken, vasthouden, knuffelen, samen dansen, het zijn allemaal vormen van co-regulatie. De Personada Regulatorio: de persoon die co-regulatie biedt. In dit geval was het een totaal onwetend vriendinnetje op de camping.

Personada Regulatorio. Meestal zijn wij dat voor onze pleegkinderen. Vaak ben ik dat. Als ik de vaatwasser sta in te ruimen en er plots twee armpjes stevig om mijn middel worden geslagen. Terwijl ik half gebukt met twee kopjes in mijn vieze handen sta, en alleen met mijn ellebogen terug kan knuffelen. Stil staan en vasthouden, net zo lang als nodig is. Personada Regulatorio ben ik helemaal, met hart en ziel en lijf, met mijn lichaamswarmte en het geluid van mijn hartslag tegen haar oren. Het is niet te plannen, er zijn geen vaste werktijden, PR ben je altijd.

Maar ja, we zijn ook maar gewoon mensen.

Soms ben ik moe en gestrest, heb ik mijn werk niet af, maak ik me zorgen. Daar sta ik weer bij die vaatwasser, met een hoop gerinkel alle kopjes erin te mikken. En dan voel ik opeens twee hele sterke armen om me heen, die me dwingen om even te stoppen met rennen, even stil te staan en me te laten vasthouden. De beste collega, mijn echtgenoot. Mijn Personada Regulatorio.