

INTERVIEW Ervaringsteam jongeren van De Hoofdzaak trekt landelijke aandacht

# Na de bodem van de put het herstelverhaal

Een rugzak aan ervaring hebben ze, 26 jongeren uit Alkmaar en omgeving, tussen de 17 en 27 jaar oud. Levenservaring en ervaring in de jeugdzorg, verslavingszorg, maatschappelijke opvang, de GGZ.



Rob Bakker  
rbakker@mediahuis.nl

Ze kregen te maken met misbruik en geweld, werden uit huis geplaatst of gingen zwerven. Ze werden opgenomen, liepen van huis weg, stopten met school, het kwam in ze op aan alles een einde te maken. Ze zagen de bodem van de put. Maar ze krabbelde op en keerden terug in de maatschappij, ieder met het eigen herstelverhaal.

Dat delen ze sinds twee jaar met andere Alkmaarse jongeren. Jongeren die nu doormaken wat zij eerder overwonnen.

Ze praten niet alleen met hen, ook met hun ouders, leerkrachten of professionals in de hulpverlenersector. Ze geven voorlichting op middelbare scholen over mentale gezondheid en gaan in gesprek met de instanties om de zorg te verbeteren.

Ze vertellen hun verhaal. Onbevooroordeeld. Omdat ze weten hoe het leven van een jongere die het moeilijk heeft er echt uitziet.

## Appeltje

Die 26 Alkmaarse jongeren hebben hun krachten gebundeld in het ervaringsteam van De Hoofdzaak, de

„Te veel jongeren met problemen worden niet gezien

regionale cliëntenbelangenorganisatie door en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in de regio Noord-Kennemerland. Ze doen dat vrijwillig, boeken goede resultaten en zijn ook landelijk opgevallen. Ze behoorden tot het selecte gezelschap genomineerden voor de landelijke vrijwilligersprijs van het Oranjefonds, het 'Appeltje van Oranje'.

In de stemronde van het publiek veroverde het project van De Hoofdzaak plaats 26 van de 40. „Dat is heel mooi als je kijkt naar de omvang van het project”, zegt Annieke Kaptein. „Daarna komt de juryronde, we weten dat we dan bij één van de drie prijswinnaars horen.”

Annieke Kaptein is coördinator

van het Ervaringsteam. Ze is zelf ook ervaringsdeskundige. Op de middelbare school had ze ongelukkige gedachten. Alleen en onbegrepen voelde ze zich. „Ik dacht dat ik de enige was. Jongeren die nu hetzelfde meemaken moeten een generatiegenoot hebben die hetzelfde heeft meegemaakt en die je begrijpt. Die herkenning had mij destijds hoop kunnen geven.”

Ze krabbelde op en werd gymdocente. In het onderwijs werd ze opnieuw met haar verleden geconfronteerd.

„Het is heel gek maar het is alsof jongeren die zich ongelukkig voelen, weten dat je hetzelfde hebt meegemaakt als zij. Ik had nooit verteld dat ik het moeilijk had gehad op jongere leeftijd, maar ze kwamen toch bij mij met dergelijke verhalen. Ik vroeg een collega: 'Heb jij dat nou ook?'. Die had die ervaring helemaal niet. Mijn conclusie was dat jongeren die met dergelijke hindernissen worstelen enorme behoefte hebben aan iemand bij wie ze hun verhaal kwijt kunnen, iemand die begrijpt wat ze doormaken omdat ze hetzelfde hebben meegemaakt.”

Annieke Kaptein begon in november 2018 als projectleider toen ze was aangenomen bij De Hoofdzaak. Ze begeleidt de leden van het Jongeren-team. Met sommigen heeft ze bijna

dagelijks contact. Alle vrijwilligers hebben een cursus gevolgd om met het doel het herstelverhaal zo open en helder mogelijk over te brengen.

„Persoonlijke aandacht is een belangrijk middel om vertrouwen op te bouwen. Het is vaak net het zetje dat je nodig hebt om aan je herstel te gaan werken. Het lukt niet altijd, je kunt nu eenmaal niet iedereen helpen.”

## Bolwerk

Er is volgens Annieke Kaptein nog veel werk te verzetten.

„Te veel jongeren met problemen worden niet gezien. Maar je hoeft eigenlijk alleen maar goed om je heen te kijken. Jongeren die op de Paardenmarkt of het Bolwerk rondhangen en zich niets aantrekken van boetes die BOA's uitdelen of daar heel onverschillig op reageren. Je kunt een bon uitschrijven en danken: dat was dat. Maar je zou je ook moeten afvragen: 'Wat is hier aan de hand?' Een jongere die al een tijd op een oud bootje woont of in auto's slaapt. Een op de zeven jongeren heeft te maken met depressies. Vier op de tien mensen krijgt in zijn leven te maken met een psychische kwetsbaarheid. Er is nog heel veel werk te doen. We kunnen niet alles oplossen, maar wel een belangrijke bijdrage leveren.”



Demi: „Thuis was iedereen echt gesloten. Ze wisten dat ik het moeilijk had, maar daar werd niet over gesproken.”

weet dat het niet erg is als ik een keer niet in staat ben om voor een groep te staan. Annieke let op ons.”

## Stukjes herstel

Demi kan met de lessen die zij heeft geleerd anderen inspireren

in hun herstel. Het vrijwilligerswerk voor De Hoofdzaak zijn 'stukjes herstel'. Zo ziet Demi dat. Het vrijwilligerswerk voor het Jongeren-team heeft haar op het spoor gezet om door te gaan in de professionele hulpverlening aan jongeren.

Ervaringsteam De Hoofdzaak helpt jongeren die de bodem van de put zien. Alkmaars initiatief kandidaat voor 'Appeltje van Oranje'



Coördinator Annieke: „We kunnen niet alles oplossen, maar wel een belangrijke bijdrage leveren.”

FOTO'S JIFOTO.NL/JAN JONG

## 'In je eentje kun je het nooit oplossen'

Het klinkt sommige jongeren zo gemakkelijk in de oren als ze weer eens ruzie met hun ouders hebben gehad, weet de 27-jarige Shannon. Je loopt weg. Je trekt thuis de deur achter je dicht en je ziet wel waar je uitkomt. Geen gezeur van je ouders, geen gedoe op school, vrijheid, gaan en staan waar je wil.

Shannon weet hoe het echt is als je aan de zwerf bent. Vijf jaar achtereen was ze dakloos. Uitzichtloos was het. Depressief werd ze ervan. Toen de bodem van de put was bereikt greep ze - aanvankelijk zonder al te veel illusies - de laatste strohalm vast.

## Ruzie

Negen jaar geleden begon Shannons verhaal. Een ruzie met haar pleegouders was 'de druppel'. Negen maanden bivakkeerde ze in de jongerenopvang van dnoDoen aan de Jan de Heemstraat in Alkmaar. Tot ze ook daar ruzie kreeg met mensen die daar ook vaak kwamen. Dat liep uit de hand. Ze werd mishandeld en vluchtte weg. Even zat ze ondergedoken bij haar biologische moeder in Den Haag, maar ook dat bleek geen oplossing. Ze ging terug naar Alkmaar, waar ze een zwerfend bestaan van in totaal vijf jaar begon.

„Ik had niets. Geen geld, geen bankrekening, geen identiteitsbe-

wijs, geen adres, geen vrienden of familie op wie ik kon rekenen. Als je zwerft, merk je dat je overal alleen voor staat.”

„Ik overnachtte op de gekste plekken. Het leegstaande pand van een garagebedrijf aan de Noorderkade bijvoorbeeld. In parken en schuurtjes, zonder dat de eigenaren het door hadden. Om te overleven maak je je aan kleine

## Shannon leidde vijf jaar lang een zwerfend bestaan

diefstallen schuldig. Je wordt 'straatwijs', maar gelukkig ben je nooit. Het is iedere dag weer een strijd. Als je je bij de gemeente meldt, kom je ook niet veel verder. Je komt op een wachtlijst en niemand kan je vertellen hoe lang je daar op blijft staan. Uitzichtloos is het. Van die uitzichtloosheid word je heel ongelukkig.”

## StraatGeluid

Op haar dagelijkse zwerftochten kwam Shannon geregeld in een buurtthuis waar ze eten kreeg. Ze kreeg contact met een medewerker van StraatGeluid. Via verschillende 'Huiskamers' in buurt- en



Shannon: „Dakloos ben je in een dag, terugkeren duurt jaren.”

wijkcentra proberen professionals van die organisatie jongeren die in problemen zijn geraakt weer uit de put te hijsen.

„Vanessa van StraatGeluid heeft mijn leven een andere wending gegeven. Ik had er aanvankelijk niet veel vertrouwen in. Ik had al zo vaak te maken gehad met hulpverleners die geen oplossing konden bieden. Maar Vanessa van StraatGeluid was anders. Ze keek mij aan

als persoon, niet als probleem. Ze hield ook vol. Belde me iedere dag. 'Had ik dit al gedaan?'. 'Was ik al daar achteraan geweest?'. Ze bleef me bestoken. Ze dwong me zo meer m'n best te doen om mijn situatie te veranderen. Ik bleef tegelijk de gemeente onder druk zetten. Op een gegeven moment heb ik gedreigd van de Karperton-parkeergarage te springen.' Een paar dagen later kreeg Shan-

non onderdak bij Vast en Verder van het Leger des Heils. Via dit woontrainingsprogramma voor dak- en thuisloze jongeren kreeg Shannon haar 'verdienwoning', die bedoeld is als een opstapje naar een 'echte woning', die ze nu ook heeft.

## Stoere jongens

„Dakloos ben je in een dag, maar terugkeren in de maatschappij is een proces van vele jaren. Dat vertel ik jongeren. Ik merk dat mijn verhaal er echt wel inhakt bij ze. Ook bij van die stoere jongens op de middelbare scholen die aan het begin van mijn praatje nog zoiets hebben van 'mij boeit het allemaal niet'. Ik heb meegemaakt dat juist zij na afloop nog even naar mij toe komen om hun verhaal te vertellen. 'Zoals jij je voelde, voel ik mij ook', hoorde ik. Eentje gaf me zelfs een knuffel om me te bedanken.”

„Wat ik met mijn herstelverhaal wil vertellen is dat ze niet alleen zijn. Er is hoop. Het kan ook een andere kant uit in je leven. Er zijn veel meer jongeren in een situatie zoals ik destijds. Alleen ze worden niet gezien en zelden gehoord.”

„Vaak ligt dat ook aan de persoon zelf. Er is schaamte en trots. Heel lang wordt een houding volgehouden van 'Ik los het zelf wel op'. Maar de les is dat je het nooit alleen kunt oplossen.”

„Persoonlijke aandacht is vaak het zetje dat je nodig hebt om aan je herstel te gaan werken

## 'Erkenning als iedereen denkt dat je gek bent'

Thuis 'liep het niet lekker', met de nu 18-jarige Demi. „Het ging echt niet meer.” Niet alle details wil ze naar buiten brengen.

Veertien was Demi toen ze uit huis werd geplaatst. De jeugdzorg van Parlan bemoedeide zich er mee. Later spookten depressieve gedachten door haar hoofd.

Demi maakt deel uit van het Jongeren-team van De Hoofdzaak. Ze vertelt haar herstelverhaal aan jongeren, studenten - onder meer van de studie 'social work' - en ouders. Iedere groep waar ze voor staat om haar verhaal te doen, krijgt een eigen benadering.

## Invalshoek

„De invalshoek als ik aan ouders mijn verhaal vertel is de vraag: 'Wat heb je tegen je puberkind gezegd?'. Was het alleen: 'Hoe gaat

het?'. Dan dring je niet tot de kern door. Dan hoor je 'Goed' en dat was het dan. Nee, vraag 'Hoe gaat het echt met je?'. Vraag door: 'Hoe voel je je echt?'. Zo blijf je in contact met je kind.”

„Dat vertel ik ze. Mijn ervaring is dat zo'n contact bij mij ontbroken heeft. Ik kreeg het gevoel dat ik geen fouten mocht maken. Kwam ik een keer vijf minuten te laat thuis, kreeg ik meteen huisarrest.”

„Thuis was iedereen echt gesloten. Ze wisten dat ik het moeilijk had, maar daar werd niet over gesproken. Ik kon er niet met niemand over praten. Dat miste ik. Ik voelde mij alleen. Je krijgt het idee dat je de enige bent die zo denkt. Wat ik hoop is dat ouders door mijn verhaal inzien dat ze in contact moeten blijven met hun kind. Echt in contact, om te weten hoe ze zich werkelijk voelen.”

Via de jongerenraad van Parlan kwam Demi in contact met De Hoofdzaak en het Jongeren-team. Ze volgde de cursus en leerde haar ervaringskennis te delen met leeftijdsgenoten die in hetzelfde schuitje zaten als zij destijds.

## Voorbeeld

„Mijn les tijdens de cursus was vooral: deel je verhaal, wees een voorbeeld. Het inzicht dat je krijgt is 'Ik ben niet alleen, er zijn er nog veel meer als ik'. Het is goed om open te zijn, het is niet erg om op mijn bek te gaan. Dit werk helpt je het vertrouwen op te bouwen.”

„Wij weten wat ze doormaken. Wij geven erkenning als iedereen denkt dat je gek bent. Het is confronterend, maar je haalt er zoveel kracht uit. De begeleiding van Annieke is erg belangrijk. Ik weet dat ik altijd op haar kan terugvallen. Ik