

Podcastserie 'Ouders over hulp vragen' aflevering 3 letterlijk uitgeschreven

Kun je de podcasts van het CJG niet beluisteren, bijvoorbeeld omdat je niet goed kunt horen? Hieronder vind je de letterlijk uitgeschreven versie van aflevering 3 van de podcastserie 'Ouders over hulp vragen'. Om de tekst zo leesbaar mogelijk te houden, zijn woorden als 'ehm' weggelaten.

- Merel: interviewer en voice-over
- Daniëlle: moeder

"Ik denk dat geen één ouder de kans wil laten liggen om z'n kind te helpen, dat weet ik zeker, maar laat ook de kans niet liggen om jezelf te helpen."

Merel: dit zijn de woorden van Daniëlle, moeder van 4 kinderen. Daniëlle is 53 jaar en woont samen met haar jongste zoon van 12 in Capelle aan den IJssel en ze heeft al jaren strijd met de vader van haar zoon. In deze aflevering vertelt ze openharig hoe het voor haar was om hulp te krijgen van een gezinsbegeleider vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin. Het is een verhaal over hulp vragen als dat niet makkelijk is, over goed voor jezelf zorgen als ouder en hulp om steeds te blijven zien wat goed is voor je kind.

Daniëlle: die hulpverlener heeft iedere keer daar iemand zitten, die komt met tips, die komt met ideeën. Ze zeggen natuurlijk van "Ja oké, waar loop je tegen aan, je moet ook aan jezelf denken" en dat was dus mijn aller belangrijkste tip.

Merel: ik ben trouwens Merel, moeder van 3 jonge kinderen en ik maak deze podcastserie voor het Centrum voor Jeugd en Gezin in Capelle aan den IJssel. We maken deze serie voor iedereen die wil weten wat het CJG doet en wat ouders daar nou eigenlijk van vinden, en deze keer ben ik dus op bezoek bij Daniëlle in een knusse gezellige galerijwoning met de huisparkiet op de achtergrond. Daniëlle woont hier met haar 12 jarige zoon die tijdens dit gesprek niet thuis is, hij speelt bij een vriendje. Ze heeft nog 2 volwassen kinderen en 1 van haar kinderen (Benjamin) was meervoudig gehandicapt en is op jonge leeftijd overleden, ook daar praten we over. Eerst krijg ik gastvrij thee ingeschonken, de parkiet verhuist weer even naar de slaapkamer en na een korte kennismaking vraag ik Daniëlle wat ze nou echt heeft moeten leren als moeder.

Daniëlle: toch ook wel om voor mezelf te kiezen, omdat ik er zelf ook nog ben. Als ik niet goed voor mezelf had gezorgd kan ik ook niet voor m'n kinderen zorgen.

Merel: om goed te snappen waarom dit voor haar zo'n belangrijke les was vraag ik haar hoe ze zichzelf zou beschrijven als moeder.

Daniëlle: een moeder die wel probeert bij de tijd te blijven laat ik het zo zeggen, die wel aansluiting probeert te vinden in de tijd. En lief, ik denk dat ik wel gewoon een lieve moeder ben. Ik vind lief zijn wel veel leuker dan boos zijn. Ik ben niet streng, in tegendeel, helemaal niet.

Merel: wat vind ze belangrijk aan haar kinderen mee te geven?

Daniëlle: nou ik zeg altijd, ik hoop dat... ik vind geld niet belangrijk, ik vind niet belangrijk wat ze gaan doen, ik hoop dat ze gaan doen wat ze leuk vinden, dat vind ik heel belangrijk en ik hoop dat ze van zichzelf houden en dat ze trots op zichzelf zijn. Waar ik heel blij van word is dat als daar op straat iemand valt en mijn kind loopt langs, dat ie hem optilt en meehelpt.

Merel: de hulp die Daniëlle heeft gekregen en waarover ze straks meer vertelt was onder andere omdat haar jongste zoon veel last heeft van de problematische scheiding van zijn ouders. Wat voor jongen is hij?

Daniëlle: heel lief, heel gevoelig en wij zijn natuurlijk samen waardoor dat het grootste gedeelte van zijn leven... zijn broer en zus zijn nu allemaal uit huis zeker 6 jaar dus het grootste gedeelte is samen en dat merk je ook aan hem, moederskindje.

Merel: Daniëlle vertelde dat haar jongste zoon net geboren was toen Benjamin (die meervoudig gehandicapt was) kwam te overlijden. Het verklaart misschien hoe Daniëlle aankijkt tegen het vragen en krijgen van hulp.

Daniëlle: ja je hebt zoveel gezien, ik heb heel veel mooie dingen.. maar ook veel verdriet, maar ook veel mooie dingen gezien daardoor. In de zorg, in de jeugdzorg, waardoor ik natuurlijk ook hulp ben gaan vragen want dit zijn dingen die je niet alleen kan en vooral niet alleen hoeft te doen, dat heb ik wel geleerd ervan.

Merel: door alle ziekenhuisbezoeken en afspraken die Benjamin had leerde Daniëlle dat ze er veel aan had als hulpverleners hun emoties ook lieten zien.

Daniëlle: op het moment dat het me verteld werd door de artsen dat hij dus een ernstige hersenafwijking had, maar zo erg dat we direct met spoed met de ambulance met een baby'tje van paar maanden naar het Sophia moesten, die arts vertelde dat huilend en tot op de dag van vandaag, ik heb haar ook nog wel vaker gezien, bedankt dat zij die emotie toonde. Gaf mij de kans natuurlijk om ook emotie te tonen. Toen besepte ik eigenlijk dat het niet verkeerd was om te laten zien hoe het voelt, ook de hulpverlening of de andere partij mag ook laten zien van "jeetje mina" da's heftig.

Merel: in deze periode leerde ze een belangrijke les.

Daniëlle: niet om voor mezelf op te komen, want dat is denk ik wel echt iets anders maar om voor mezelf te zorgen dus iets langer te douchen bijvoorbeeld of wel gewoon op je gemak naar het toilet te gaan of even naar de zonnebank en ik denk dat hun mij het gevoel hebben gegeven dat ik dat mag doen en dat heeft heel veel geholpen, ik denk dat dat wel het belangrijkste is.

Merel: het is een heftige periode waarin veel gebeurt, 6 weken na de geboorte van haar jongste zoon overlijdt Benjamin en 9 maanden later gaan Daniëlle en haar man uit elkaar.

Daniëlle: vanaf die tijd hebben wij heel veel strijd en zwaar proces gehad.

Merel: vooral voor haar jongste zoon is dat zwaar.

Daniëlle: hij is echt een kind van de rekening qua scheiding.

Merel: het is voor het eerst in deze periode dat er ook een gezinscoach thuis komt, en Daniëlle weet nog precies hoe dat voor de eerste keer ging.

Daniëlle: ik weet nog dat ik alles op wilde ruimen en heel netjes wou zijn toen, dat het er toe doet wat voor moeder ik ben, of het huis rommelig was of niet. Maar blijkbaar dat zij binnen kwam van "zoohet is netjes, het is gezellig" dus dat is een goede moeder, want je bent een alleenstaande ouder waar problemen zijn die in de schuldhulpverlening zit, dus zal je huis ook wel een rotzooi zijn of dat er wat tekort schiet.

Merel: maar als de gezinscoach binnen kwam bleek het toch anders te gaan dan verwacht.

Daniëlle: nou zij zijn gewend ook, en ik heb daar later over nagedacht, zij zijn gewend om binnen te komen, ik vond haar best behoorlijk binnen komen ze ging ook gelijk zitten maar goed dat is haar werk maar op dat moment was dat voor mij nieuw. Toen gingen we zitten en dat ging over een aantal dingen en ik had ook wel veel vragen over die periode waar je in zit natuurlijk. Op het moment dat je iets wilt vragen ben je heel kwetsbaar. Het is lastig misschien dat ik iets meer in de verdediging zat, maar daar

prikte ze eigenlijk ook wel heel snel doorheen waardoor ik me meer op m'n gemak voelt en vooral gehoord voelt. Op het moment dat ik voelde dat ze luisterde en merkte dat ze er voor mij zat, denk ik dat het wel goed, en ik denk dat ik dat heel prettig vond dat het om mij ging en dat gaf mij eigenlijk wel het gevoel van, oké.

Merel: ik vraag Daniëlle bij welke dingen ze dan geholpen werd. Hoe zag de hulp eruit?

Daniëlle: ik was vaak bang als hij thuis kwam dat hij niet thuis werd gebracht en daar kon ik dan ook dus met de gezinscoach over appen van "joh hij is er nog niet, wat kan ik doen wat kan ik niet doen". Van wacht nog even een half uur raak niet in paniek, zij hebben er toch meer ervaring mee, zonder dat ik direct reageerde als ouder in paniek. Ik zag hem al ontvoerd en dan appte ik haar en dan zei zij "wacht nou nog even" en vaak stond hij dan al voor de deur wat mij het vertrouwen gaf van als ik gereageerd had was het heel heftig geworden en nu...

Merel: en nu... is er dus iemand die met wat meer afstand kan meekijken. Het blijkt waardevol dat de gezinscoach een beetje neutraal naar de situatie kan kijken, maar ook dat ze anderen kan inschakelen als dat nodig is.

Daniëlle: door haar heb ik bijvoorbeeld de wijkagent erbij gehaald, heb ik andere partijen erbij gehaald waar ik anders nooit aan gedacht had.

Merel: het is bijvoorbeeld ook een goede samenwerking met de school.

Daniëlle: zij was toevallig ook de maatschappelijk werker op school, mijn gezinscoach dus dat is een gelukje geweest. Vaak zitten de lijnen ook wel op school hoor, bij ons was het toevallig dan één op één dezelfde.

Merel: en er was hulp bij de financiën.

Daniëlle: zeker alleen staande ouders, ouders met problemen, hebben vaak ook een financieel stuk waar ze last hebben en zij laat zien wat er allemaal is, wat voor mogelijkheden er zijn. Nou dat was één van de eerste contacten, nou daaruit kwam natuurlijk ook de vraag voor mij als ouder, ik heb gewoon bij opvoeding hulp nodig. Ik ben een wat oudere ouder en de kloof is wat groter dus ik wou wat meer aansluiting hebben en ten eerste geduldig niet zo streng, daar hebben ze me erg mee geholpen met regels, bijvoorbeeld ook met huiswerk en schoolwerk en daar heb zij toen ook heel erg mee geholpen met een planning, wat moet je doen? Het is je eigen verantwoordelijkheid, niet wat doet je moeder.

Merel: en hoe verliep dat contact dan met een gezinscoach, had zij alleen gesprekken of haar zoon ook?

Daniëlle: nee de ene week met hem, de andere week met mij in de drukke tijd, na dat om de 2 weken, naar behoefte. Toen op een bepaald punt liepen we telkens tegen dingen aan en toen heeft ze een bord gemaakt en toen moesten we een kartonnen bord maken met 3 cirkels en op de ene cirkel stond hoe het was, in de andere cirkel stond hoe ik zou willen dat het was en de derde cirkel stond wat het best haalbare was. Door haar inzicht heb ik wel een stukje strijd laten vallen van "dan kan je misschien wat meer water bij de wijn doen" dan is ie nog altijd meer te drinken dan als je onwijze strijd aan gaat. En die keuzes werden door haar wel makkelijker. Waar ze bijvoorbeeld ook heel erg mee hielp waren de reactie op vaders appjes. Ik had op een bepaald moment alleen nog appcontact en dan kreeg ik feedback. Ik was dan natuurlijk heel boos en dan kreeg ik een reactie, daar lusten de honden geen brood van, want ik was boos en dan liet ik het eerst lezen en dan keek zij daar naar en dan gaf ze me wel eens advies van "joh dat stukje, kan je dat op een andere manier? Denk daar nog even over na zou je dat wel sturen?" en daar dacht ik dan over na en zo leerde ik niet direct te sturen maar even te wachten. Ik vond mijn appjes die ik direct stuurde geweldig, dan dacht ik van wat ben ik scherp, bam! Maar dat had natuurlijk helemaal geen winst, mij persoonlijk had het wel winst van ik sla hem direct om de oren met mijn gelijk, want ik had 100% gelijk, maar aan het einde van de rit win je daar niks mee want zijn vader ging nog meer in het verweer en ik denk dat ik dat heel erg geleerd heb daarvan.

Merel: Daniëlle kan bij de gezinscoach eigenlijk ook een soort van toetsen wat nou normaal is in de opvoeding.

Daniëlle: dan zei ik, ik ga boodschappen doen is hij even een uurtje alleen. Dan zei ze dat is heel normaal als hij 10 is en dat vroeg ik ook van wat zijn de bedtijden? Hele primaire vragen die je als ouder eigenlijk al lang moest weten.

Merel: en haar zoon had echt niet altijd zin in de gesprekken met een gezinscoach.

Daniëlle: “ooh komt ze vanmiddag weer...”, maar hij zei ook “even doorheen” en zij vroeg ook of hij er zin in had en hij durfde ook gewoon te zeggen “nee” en dat maakte het eigenlijk ook wel heel leuk. En dan zei zij ook dat ze ook niet altijd zin had om naar haar werk te gaan en dan aan het einde van het gesprek zij hij toch van “ik vond het heel fijn” en dat vond ik dan weer fijn.

Merel: we ronden het gesprek af en ik vraag haar wat ze tegen andere ouders wil zeggen die in een zelfde situatie zitten.

Daniëlle: je gaat als ouder oplossingen zoeken die eigenlijk misschien helemaal niet zo slim zijn en dat heb ik ook gedaan als ouder, als ik kiespijn heb ga ik naar de tandarts, als ik pijn in m'n buik heb ga ik naar de dokter maar ik heb nu een gezinsprobleem, laat ik dan naar degene gaan die dat goed kunnen en zij hebben echt heel veel verstand ervan dus kies voor je, wat bij jou past, kies waar je hulp nodig hebt... wees er niet bang van, of m'n huis opgeruimd, daarop oordelen ze niet en ze kunnen je met heel veel dingen helpen als ouder maar ook je kind en er is zo veel meer. Je laat echt kansen liggen, daar ben ik echt van overtuigd en ik denk dat geen ene ouder de kans wil laten liggen om z'n kind te helpen, maar laat ook de kans niet liggen om jezelf te helpen want dat verdient je als ouder om geholpen te worden en ik mag het ook leuk hebben. Als ik een goede ouder ben en ik voel me goed ben ik ook een betere moeder en ze kunnen je echt helpen om een betere moeder te zijn en letten echt niet alleen maar op wat je fout doet, geloof me, ze denken echt in oplossingen. Ik denk dat ik dat heel prettig vind, dat ze in oplossingen denken buiten het feit dat het ook een soort vrijheid geeft of zo. En erkenning, nu geef ik het niet meer op omdat ik weet dat zij me ondersteunen.

Merel: dit was het verhaal van Daniëlle. Ben je nou nieuwsgierig geworden naar meer verhalen van ouders, abonneer je dan even op deze podcast en luister bijvoorbeeld naar Amy in aflevering 2 of Jordana in aflevering 1 en er komt ook nog een 4^e laatste aflevering. Houd ook vooral de socials van CJG Capelle aan den IJssel in de gaten en wil je een bericht achterlaten na aanleiding van deze podcast doe dat dan ook op de socials, vinden wij leuk. Oké fijne dag nog!