

xonar

jaargang 15 | nr. 1 | september 2024

# XPEDITIE

PLEEGZORG



.....  
*Het pad  
van Jeremy*  
.....

.....  
De kracht  
van geuren  
.....

.....  
Terugblik en  
voorblik  
.....



# INHOUDSOPGAVE

1

Voorwoord Luuk Vluggen

2

Wat kan kinderyoga betekenen voor kinderen en pleegouders?

4

Nieuws van de POR

6

Het pad van Jeremy

8

Column van een pleegmoeder

10

Op weg naar het pleegouderschap

11

De kracht van geuren

14

Samenvatting P-toets 2023

16

Geweldige prestatie van de 10-jarige Jeremy

17

MAX Depot

19

Op vakantie

20

Terugblik en vooruitblik

22

Deeltijd pleeggezin gezocht

23

Agenda



## COLOFON

Xpeditie is een gratis magazine over XONAR pleegzorg en verschijnt twee keer per jaar.

### Redactie

Rachel Lemlijn, Arthur Jansen, Eefje van Hombergh, Edith Deckers en Sanne Voorzee.

### Opmaak en druk:

Drukpartners Zuid B.V.

### Oplage

800 exemplaren

### Kopij aanleveren

Wilt u een redactionele bijdrage leveren voor Xpeditie? Dat kan! U kunt kopij aanleveren via [pleegzorg@xonar.nl](mailto:pleegzorg@xonar.nl)

Heeft u vragen hierover? Bel dan naar de afdeling Communicatie: **043 - 604 53 11**

# VOORWOORD

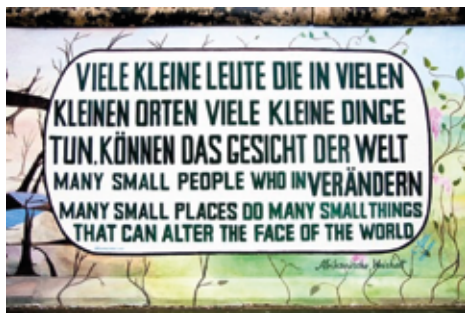
Beste lezers,

We leven in een onzekere tijd waarin soms het negatieve nieuws al het goede nieuws lijkt te overschaduwen. Denk aan de berichten over oorlogen in de wereld, nieuwsberichten over de druk op de zorgsector, berichtgevingen over XONAR in de media of de verschrikkelijke gebeurtenissen rondom het pleeggezin in Vlaardingen.

Natuurlijk moeten we over dit soort heftige zaken geïnformeerd worden, maar hoe moeilijk het soms ook is voor pleegouders of gezinshuisouders, de tragische gebeurtenissen zoals in Vlaardingen komen gelukkig maar zelden voor.

Ik wil dan ook voorstellen om weer eens wat vaker stil te staan bij positieve zaken. Want ik zie ondanks alles nog steeds vooral gemotiveerde en kundige collega's die hun werk met passie uitvoeren en samen met jullie voor de goede zorg voor kinderen blijven staan. Door de handen ineen te slaan en door de handen uit de mouwen te steken, blijven we samen kansen creëren voor kinderen zodat ze een eigen plek hebben waar ze zichzelf kunnen en mogen zijn.

Een tijdje geleden was ik een aantal dagen in Berlijn, een prachtige stad, maar ook een stad waar je geconfronteerd wordt met het leed dat mensen elkaar aan kunnen doen. Zo liep ik langs het stukje Berlijnse muur dat ter nagedachtenis is blijven staan. Op dat moment probeerde ik me voor te stellen hoe het geweest moet zijn om door een muur gescheiden te worden van je geliefde, familie of vrienden, een verschrikkelijk idee natuurlijk. Maar al snel viel mijn oog op een stukje muur met de tekst:



Vertaling: veel kleine mensen die op veel kleine plekken, veel kleine dingen doen, kunnen het aanzien van de wereld veranderen.

Dit is precies zoals het is en laten we daarom iets vaker stil staan bij de kleine en grote positieve dingen in het leven. Daar hebben wij met zijn allen wel invloed op en dat is precies hetgeen jullie als pleegouders, gezinshuisouders,

medewerkers van XONAR en nog vele anderen, dagelijks doen.

Via deze weg wil ik jullie allen bedanken voor jullie inzet en betrokkenheid en laten we, ondanks dat het soms moeilijk is, vooral met elkaar in gesprek blijven.

*Luuk Vluggen*

Manager bedrijfsvoering pleegzorg & gezinshuizen





## Wat kan kinderyoga betekenen voor kinderen èn pleegouders?

Begin dit jaar volgde Valeska, samen met haar man Eric, de STIP-training bij XONAR pleegzorg. Door een onvervulde kinderwens wilden zij uitzoeken of zij iets voor een pleegkind konden betekenen. Uiteindelijk zijn zij tot de conclusie gekomen dat pleegzorg nu niet passend is in hun leven. Valeska wilde graag iets teruggeven aan de STIP-trainers en nodigde hen uit voor een yogales. Tevens ontstond er een gesprek over **hoe yoga kinderen èn volwassenen kan helpen bij trauma**.

Het woord trauma is afkomstig uit het Grieks en betekent letterlijk 'wond'. In tegenstelling tot een fysieke wond, zie je geestelijke pijn niet. En daar zit nu precies de crux: trauma slaat zich op in je systeem, in het lichaam dus. Het is een voor de buitenwereld onzichtbare kras die zich intern naar verschillende delen van het lijf verspreidt en vervelende en langdurige klachten op kan leveren.

Met behulp van bijv. adem en beweging kunnen blokkades verzachten en kan er weer levensenergie stromen in een vastgelopen lichaam en geest. Yoga is hierbij een hele mooie tool die je daarvoor kan inzetten. Om meer te ontspannen, zowel fysiek (lichamelijk) als mentaal (geestelijk).

Als yogadocente èn ervaringsdeskundige heeft Valeska de afgelopen jaren **Dierenyoga leskaarten** ontwikkeld. Daarbij ontstond bij elke yogahouding op de kaart spontaan een centraal thema. Bijvoorbeeld 'Omgaan met boosheid', 'Angst versus veiligheid', 'Focus', 'Plezier', etc. Aan de hand van zo een leskaart gaan de deelnemers in de workshops aan de slag. Bij elk thema horen bepaalde houdingen, bewegingen, spellen, raadgevingen en ademtechnieken en bewustzijnsvragen. Bijvoorbeeld: 'Wat kun je doen als je bang bent? Welke bewegingen helpen je? Wat heb je nodig en hoe kun je je weer veilig voelen?'

Een van de raadgevingen die Valeska zelf meekreeg van haar yoga-docente was de volgende.

In een situatie waarin iedereen je in de steek laat/likt te laten, neem dan voor jezelf het volgende mee:

**'Als je jezelf maar niet in de steek laat'.**

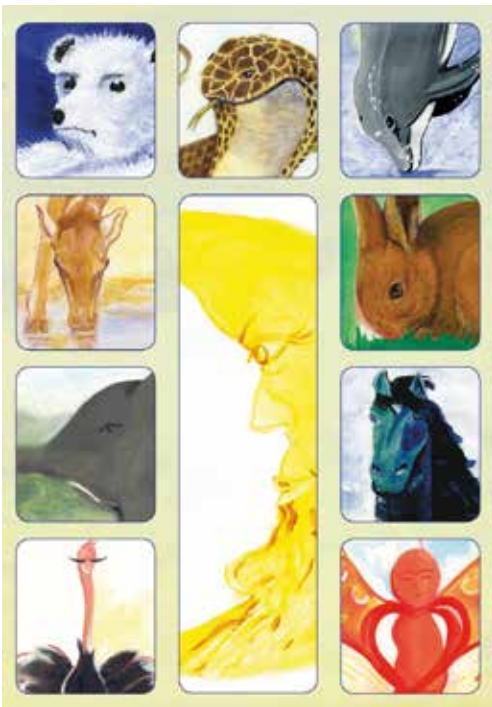
Dit soort raadgevingen kunnen juist voor (pleeg-)kinderen van wezenlijk belang zijn. Door hoeveel mensen ze ook in de steek gelaten zijn, hoe vaak ook gekwetst... Het besef dat ze altijd kunnen terugvallen op zichzelf, hun eigen verbinding, hun eigenwaarde, hun zelfliefde. Dát geeft vertrouwen.

Hoe je praktisch invulling kunt geven aan dit soort raadgevingen heeft Valeska in workshops verwerkt.

**Deze bijbehorende workshops heten 'Ontspanning in het omgaan met kinderen' m.b.v. kinderyoga.**

Tijdens deze bijeenkomsten komen de thema's uit de Dierenyoga leskaarten aan bod. Niet in een therapeutische setting, maar door spel en beweging ontstaat er vaak wel inzicht. In momenten met veel plezier en spontaniteit. Uit het hoofd, in het lijf. Speels ervaren en aarden. Het is een soort ontdekkingsreis waarbij er een nieuwe verbinding kan ontstaan tussen lichaam en geest.

Doordat er kinderen bij zijn, worden volwassenen automatisch eerder meegenomen in het spel en in de kinderlijke onbevangingheid. Voor iedereen een stapje op weg naar het helen van het innerlijk kind.



Belangrijk is dat het lichaam (incl. de zintuigen!) nieuwe ervaringen op kan doen, waarbij emotionele en fysieke veiligheid voorop staat. Uiteindelijk is alles er op gericht om meer te kunnen ontspannen, te kalmeren.

Na afloop zie je in het algemeen de gezichten meer stralen en lijken de deelnemers meer energie te hebben.

De workshops van Valeska zijn laagdrempelig en vinden in een rustige ruimte plaats. Ze zijn geschikt voor iedereen vanaf 4 jaar, óók voor volwassenen zonder kinderen (bijv. docenten).

DIER	THEMA	FYSIEK
Beer	'omgaan met boosheid, bescherming'	draaiing
Cobra	'angst in de ogen kijken'	achteroverbuigen
Dolfijn	'plezier'	omgekeerde houding/balans
Giraffe	'wat als jouw wereld op de kop staat?'	voorover gaan in spreidstand
Halve Maan	'vertragen en laten'	zijwaartse buiging
Konijn	'aandacht naar binnen'	vooroverbuigen
Olifant	'zelfbeheersing/fier, trots zijn'	evenwicht
Paard	'standvastigheid/doorzettingsvermogen'	stevig staan
Struisvogel	'aandacht en focus'	stevig staan / focus
Vlinder	'transformatie & innerlijke schoonheid'	openen bekken, losmaken heupen

#### MEER LEZEN:

'The body keeps the score' van Bessel van der Kolk, hoogleraar psychiatrie aan de Harvard Universiteit van Boston.

'Iedereen kan het verschil maken, trauma en veerkracht bij kinderen' van Leony Coppens.

Meer weten over de workshops: [www.yoga-valeska.nl](http://www.yoga-valeska.nl)





# Nieuws van de POR

## Terugblik speeltuinmiddag

De POR organiseerde op 7 juni 2024 een middag voor pleegkinderen en pleegouders in Speeltuin Hutsveld in Simpelveld. Er was een mooie opkomst. Terwijl de kinderen zich amuseerden gingen de pleegouders onder het genot van een hapje en een drankje met elkaar in gesprek: ervaringen delen als lotgenoten. Iets dat de POR heel belangrijk vindt! Maar niet alleen de POR: ook gemeenten vinden ontmoeting heel belangrijk. Elkaar leren kennen, van elkaar leren. Vier wethouders waren aanwezig die óók met pleegouders in gesprek gingen. De POR is de gemeenten Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittem en Vaals heel erkentelijk: zij hebben de middag financieel mogelijk gemaakt. Aan het eind van de middag ging iedereen tevreden huiswaarts, de kinderen met een cadeautje. Voor de POR is het duidelijk, activiteiten als deze (óók overdag) hebben echte meerwaarde. Hopelijk volgen er meer: aan de POR zal het niet liggen!

### “ Pleegvader

*Blijkt een straat verder dan waar ik woon ook een pleeggezin te wonen. We hebben telefoonnummers uitgewisseld en ik zal zeker langs gaan. Zonder deze dag was ik daar nooit achter gekomen. Heel fijn.*”



### “

### Pleegmoeder

*Ben zo blij dat ik gekomen ben. Dacht altijd dat ik de enige was die tegen specifieke problemen aanliep, maar dat hebben dus meer pleegouders.*”

### “ Pleegvader

*Zo fijn om te kunnen praten met mensen die begrijpen waar je het over hebt.*”



# Nieuws van de POR

## Een avond met Giel Vaessen, met als thema "hechting"

In samenwerking met de gemeenten Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittem en Vaals organiseert de POR deze avond voor alle pleegouders.

**Datum:** 7 november 2024.

**Tijd:** 19.00 tot 22.00 uur. Inloop vanaf 18.30 uur.

**Plaats:** Margraten (exacte locatie volgt).

Er wordt voldoende tijd ingeruimd voor de onderlinge ontmoeting van de pleegouders.

POR-lid Hilly Kicken: *"Als pleegouder met jarenlange ervaring durf ik gerust te stellen: deze avond mag je niet missen! Ik heb Giel een poosje geleden aan het werk gezien: zó inspirerend en leerzaam. En dan denk je als pleegouder dat je al heel veel weet....."*

Pleegouders kunnen zich nu al voor deze avond opgeven. Stuur een mailtje aan [por@xonar.nl](mailto:por@xonar.nl) onder vermelding van het aantal deelnemers. Het aantal plaatsen is beperkt.



Giel Vaessen werkte als verpleegkundige, groepswerker, sociale vaardigheidstherapeut, gezinstherapeut, behandel- en zorgcoördinator en teamleider in de jeugdzorg en het onderwijs. Daarnaast schreef hij diverse praktijkgerichte boeken en geeft hij cursussen aan ouderverenigingen, leraren en hulpverleners in de jeugdzorg. Zie [www.kinkindekabel.nl](http://www.kinkindekabel.nl).



## 'Het goede gesprek' nu ook in Zuid-Limburg

'Het goede gesprek' is een initiatief van de Nederlandse Vereniging van Pleeggezinnen. Tijdens een aantal dialoogsessies wordt toegewerkt naar een actieplan om de Pleegzorg in de praktijk te verbeteren. Het is belangrijk dat pleegouders, pleegjongeren, pleegzorgbegeleiders, ambtenaren en andere belanghebbenden meepraten. De POR heeft positief gereageerd op de uitnodiging van de NVP om 'Het goede gesprek' ook in Zuid-Limburg te voeren. Inmiddels heeft de POR de toezegging dat Jeugdhulp Zuid-Limburg (de gemeenten), XONAR, Scoor, Bureau Jeugdzorg en de William Schrikker Gezinsvormen meedoen. Het initiatief wordt op korte termijn opgestart. De POR is hier heel blij mee. Een aantal individuele deelnemers aan de dialoogsessies heeft zich al gemeld. Mocht er een pleegouder zijn die óók belangstelling heeft: stuur een mail aan de POR ([por@xonar.nl](mailto:por@xonar.nl)). Samen wordt dan bekeken welke mogelijkheden er zijn om aan te haken.

[www.denvp.nl/zuid-limburg](http://www.denvp.nl/zuid-limburg)





## Het pad van Jeremy

Bijna 5 jaar geleden kwam ik voor het eerst bij Jeremy en zijn opa en oma thuis. Opa en oma werden netwerkpleegouders voor hun kleinzoon van 15 en ik deed de netwerkscreening. Jeremy is inmiddels een jongvolwassene van 20 jaar. Hij en zijn oma nodigen me opnieuw uit en vertellen samen over de weg die ze afgelegd hebben om te komen waar ze nu staan.

“Het gaat nu goed met me” zegt Jeremy. En ik wil graag vertellen aan andere jongeren dat het goed kan komen, dat je goed opgevangen wordt door je nieuwe ‘ouders’, in mijn geval mijn opa en oma”.

Het is geen makkelijke tijd geweest voor Jeremy. Zijn ouders zijn gescheiden toen hij 12 was en Jeremy heeft eerst een tijd bij zijn moeder gewoond. Zijn vader zag hij om het weekend en dat waren fijne tijden. Toen hij naar de middelbare school ging, is Jeremy bij zijn vader gaan wonen. Het contact met zijn moeder werd in de loop der jaren slechter. Zijn ouders waren niet op een fijne manier uit elkaar gegaan. Jeremy 's moeder neemt bewust wat afstand om Jeremy de ruimte te geven. “Toen ik bij mijn vader woonde, had ik geen contact meer met mijn moeder. Maar ook bij mijn vader ging het niet goed met me en toen ben ik bij opa en oma gaan wonen. Vanaf het moment dat ik bij mijn opa en oma kwam wonen heb ik ook weer contact met mijn moeder en andere familie gekregen die ik al een hele tijd niet gezien had. Dat is dan weer een voordeel voor mij geweest. Mijn vader zie ik soms. Misschien

dat het in de toekomst nog verandert, maar voor nu is het goed zoals het is”.

Oma weet nog goed hoe het vijf jaar geleden ging. “Het was bijna herfstvakantie en we waren met vrienden uiteten toen ik een berichtje van Jeremy kreeg. Het ging helemaal niet goed. Er was al vaker ruzie tussen Jeremy en zijn vader geweest, maar ik had niet verwacht dat het zover zou komen dat hij bij ons moest komen wonen. En dan heb je opeens een puber in huis die helemaal van het padje af is. Het was maar goed dat het herfstvakantie was, hij had die week echt nodig om bij te komen”.

Ze zoeken hulp bij de gemeente en komen bij XONAR pleegzorg uit. “Voor ons was het wel duidelijk: Jeremy zou bij ons blijven wonen” geeft oma aan. En ook Jeremy staat achter deze oplossing, terug naar huis was geen optie op dat moment. Jeremy vindt zijn plekje bij zijn grootouders. Na de netwerkscreening wordt er een begeleider pleegzorg aangewezen. Deze begeleidt opa, oma en Jeremy. Jeremy zit



# “En dan heb je opeens een puber in huis die helemaal van het padje af is”.

niet goed in zijn vel, hij heeft vaak geen zin of fut voor school. “Ik voelde me in die tijd echt niet lekker. Ik had vaak buikpijn en kon niet goed in slaap komen. Ik zat ook vaak te gamen. Als ik aan het gamen ben denk ik nergens anders aan, ik zit dan echt even in een andere wereld. Een soort vlucht”. De gesprekken met de begeleider pleegzorg gaan dan ook vaak over deze onderwerpen.

## **Toen je bij opa en oma ging wonen, ging het niet goed met je. Wat heeft jou geholpen om te komen waar je nu staat?**

“Dat is dan toch de steun van mijn opa en oma geweest. Zij hebben naar me geluisterd en me ook financieel gesteund. En oma is heel zorgzaam, ze stond ’s morgens met me op, maakte koffie voor me en smeerde mijn boterhammen voor ik naar het werk ging. Heel lief. Maar ook mijn tantes zijn heel steunend voor me geweest en nog. En het contact met mam is beter geworden, dat is ook heel fijn. Haar vriend heeft me veel met schoolwerk geholpen, hij stimuleerde me om mijn opdrachten op tijd af te maken en was echt een stok achter de deur”. Oma vult aan: “Daar hadden wij hem niet bij kunnen helpen, je gelooft hem als grootouder toch al snel als hij zegt dat hij het huiswerk af heeft. We hebben hem wel gepusht om zijn opleiding af te maken”.

Jeremy: “Ik ben nu bijna klaar met mijn opleiding. Na een stage bij Hesi (een installatiebedrijf) zag mijn moeder daar een vacature voor leerling monteur. Ze boden een leer- en werk traject. Echt een uitkomst voor mij want ik zag mezelf niet meer alle dagen in de schoolbanken zitten”.

## **De ware**

Een hele bijzondere steunbron is de vriendin van Jeremy, Ivonne. Zij was er al toen Jeremy in het pleeggezin kwam wonen. Ivonne en Jeremy hebben een hele sterke band. Jeremy vertelt trots: “we zijn verloofd! Zij is echt een stabiele factor in mijn leven. We praten veel met elkaar, ook zij kan bij mij haar verhaal kwijt. Dat zijn weer andere gesprekken dan wat ik met mijn opa of oma heb”. Op de vraag hoe ze het zolang samen volhouden geeft Jeremy aan: “ze heeft me echt laten zien dat we de ware zijn voor elkaar. En ruzies worden uitgepraat, dat is heel belangrijk.”

## **Gat in de hand**

“Ik ben aan het sparen om straks samen een toekomst te kunnen opbouwen. Ook dat is iets wat ik heb moeten leren want met geld omgaan kon ik niet. Veel geld ging op aan het kopen van games. Maar ook hier heeft oma me bij geholpen, samen met mijn tante. Ze hebben destijds uitgerekend hoeveel ik uitgaf aan gamen. Die tientjes tellen dan behoorlijk op, daar

schrok ik wel van. De vriend van mijn moeder heeft me tot mijn 18e geholpen en samen met me naar mijn inkomsten en uitgaven gekeken. Dat was ook wel nodig”.

Oma vult aan: “we hebben hem ook altijd gestimuleerd om een bijbaantje te zoeken en om door te zetten. Niet zomaar je hand ophouden maar zelf je centjes verdienen. Dan krijg je veel meer gevoel voor de waarde van geld. Maar dat wilde hij zelf ook graag. Soms moesten we hem even helpen om door te zetten, dan voelde hij zich niet lekker en wilde hij niet gaan. Maar dan zeiden we altijd dat hij het moest proberen en dat als het echt niet ging, hij naar huis kon komen. Maar als hij eenmaal daar was ging het wel, dat had echt met de stress te maken rond de uithuisplaatsing in die periode. Nu bij zijn huidige baan is hij trouw en verzuimt hij bijna nooit. Behalve als hij echt ziek is natuurlijk”.

## **Positief**

Het is geen makkelijke weg geweest voor opa, oma en Jeremy. Maar terugkijkend kunnen ze trots zijn op wat ze samen hebben bereikt. Jeremy woont nog steeds met veel plezier bij zijn pleegouders en is gelukkig. Hij werkt al 5 jaar als verwarmingsmonteur en heeft zijn diploma bijna behaald. Hij voelt zich gesteund door zijn familie en het contact met zijn moeder en haar partner is hersteld. Hij kan zaken bespreken die hem dwars zitten, ook in zijn relatie met zijn vriendin. Heel wat voor een jongen van 20 jaar.

## **Jeremy, jij wilde je verhaal vertellen om andere jongeren mee te geven dat het goed komt. Welke tips of adviezen heb je voor jongeren die in eenzelfde situatie zitten?**

“Blijf jezelf! En diegenen die voor je zorgen hebben het beste met je voor. En blijf naar school gaan en naar je bijbaantje of werk. En blijf uit de buurt van slechte dingen zoals alcohol of drugs”.

## **En heeft oma ook nog tips?**

Oma vertelt: Jeremy kwam altijd al veel bij ons, gelukkig hadden we dat lijntje al met elkaar. Ik heb hem ook altijd gezegd dat als er iets is hij naar ons toe kon komen. Mijn tip zou zijn: houdt contact met een kind of jongere waarvan je weet dat het niet lekker in zijn vel zit of waar de thuissituatie problematisch is en zet je deur open. Dat kan ook zijn voor een gesprekje of zoals in ons geval als opvang en woonplek.”

## **Dynamic Synergy**

Op de valreep vertelt Jeremy dat hij veel energie krijgt uit het maken van muziek. Samen met zijn (stief)broertje timmert hij aan de weg als DJ duo Dynamic Synergy. “Hardstyle maar dan nog harder”. Achter de naam zit een bijzondere betekenis. “Dynamic staat voor het vervormen van sound, Synergy staat voor verbondenheid en broederschap, de band met mijn (stief)broertje. De muziek heeft me zeker ook geholpen bij het verwerken van alles wat ik heb meegemaakt, ik kan niet zonder muziek”.

Wie weet zien we Dynamic Synergy in de toekomst op festivalposters staan, het is jullie zeker gegund! Jeremy en oma, bedankt voor het mooie interview en veel succes in de toekomst.



*Geertje is illustrator, vormgever, schrijfster én pleegmoeder. Ze schreef tussen 2019 en 2022 maandelijks een column voor XONAR over haar belevenissen als pleegmoeder. In deze Xpeditie neemt ze ons weer mee in haar ervaringen met 'Harrie'.*

## TROPENKOORTS

De dag begint zoals alle andere: teringvroeg. Je hebt van die mensen wiens kinderen het uitslapen beheersen (of zoals ik ze noem: mensen die ik niet meer spreek) maar onze twee pleegrakkers houden ervan de dag lekker vroeg te starten. Om kwart over zes veert Harrie van vier rechtop in ons bed en begint vragen te stellen. Is het al tijd om op te staan, wanneer gaan we nog eens naar de Efteling en wie is sneller: een raptor of Harrie op zijn nieuwe schoenen?

Met dichtgeplakte ogen hijs ik mezelf uit bed. Harrie stuitert voor me uit en op de overloop trekt hij een doosje schmink uit de kast, dat daar sinds carnaval klaar ligt om door iemand naar zolder gebracht te worden. "Mama wil je me schminken? Niet? Nagellakken dan, kijk ik heb de nagellak al gevonden, wil je dat zo doen? Na het ontbijt, dat is goed, dan draai ik de flesjes nu alvast open, handig he? Waarom niet? Oh, ik hoor de Kapitein, ik ga wel naar hem toe, ja natuurlijk doe ik rustig!"

Binnen twee minuten klinkt er geschreeuw. Harrie heeft blijkbaar de speen van de Kapitein afgepakt en is er mee vandoor. Ik pak de speen terug en geef hem aan de Kleine Kapitein. "Goeiemorgen lieve schat, zal ik je uit bed tillen?"

"Nee!" snauwt de tweejarige terug, en duwt me weg. "Mama mag ik..." begint Harrie ondertussen, en omdat ik al weet wat er volgt, antwoord ik: vanmiddag mag jij tv kijken, nu nog niet. *Wrong move.* Harrie begint acuut te kriesen, want dat wilde hij toevallig helemaal niet vragen en terwijl hij "HOU JE KOP" naar me schreeuwt, smijt hij de deur van zijn slaapkamer achter zich dicht.

Twee slaapkamers, twee boze kinderen. Het is nog geen half zeven 's ochtends en nu al broeierig warm deze zomerdag. Ik zucht en begin de onderhandelingen. In films heb je soms van die politiemensen die boeven met een bomvest moeten kalmeren. Zo voel ik mij dagelijks. Elk verkeerd woord is een trigger, met een ontploffing tot gevolg. Gelukkig heb ik inmiddels de nodige ervaring: met kalmte en afleiding kom ik een

heel end. Al snel mag ik de Kapitein uit bed tillen en een 'volgens mij hoor ik de hond beneden al goeiemorgen zeggen' is voldoende om ook de kleuter nieuwsgierig te maken.

In de woonkamer ziet de peuter de afstandsbediening liggen, die hij meteen stevig vastgrijpt. "Zullen we die even wegleggen Kapitein?"

"Nee!"

"Zal ik je optillen zodat jij hem zelf in de la kan leggen?"

"Nee!"

"Oké, ik ga je nu optillen en dan mag jij die la openmaken, eens kijken of jij dat kunt!" Ik neem hem op de arm en hij legt gedwee de afstandsbediening weg. Ik nodig hem uit om meteen een schone luier uit de kast te pakken. Dat wil hij niet. Hij wil geen luier, en hij wil al helemaal niet gaan liggen. Maar bepaalde dingen zijn nu eenmaal niet onderhandelbaar. "Oké vriendje, ik ga je toch écht even verschonen, want je hebt een hele volle plasluier."

Als ik hem zachtjes op zijn rug leg, begint hij te kriesen als een mager speenvarken. Terwijl ik zijn luier lospeuter trapt hij naar me, slaat me en al het speelgoed dat ik hem als afleiding aanbied, mept hij uit mijn handen. Adem in. Adem uit. Ik denk dat ik straks even een wilde kat in bad ga doen, gewoon, om tot rust te komen.

"Wat willen jullie eten?"

"Papje!" roept de Kapitein.

"Muesli" wil Harrie.

"Nee!" roept de Kapitein boos.

"Ik maak voor jou pap en voor Harrie muesli."

De Kapitein wordt hierover om onduidelijke redenen woedend, en hij smijt zijn knuffel door de kamer, precies in een mooie siernetel die ik nét weer een beetje opgelapt had.

Iedereen is boos, en ik moet me inhouden. Soms vind ik dat niet eerlijk.



“Als jullie nu eens een mooie file van alle auto’s gaan maken. Dan maak ik het ontbijt.” Dat vinden ze een goed idee. Het gaat warempel drie minuten goed. Tot Harrie de file van de Kapitein sloopt, wat ze beiden hilarisch vinden, maar als de Kapitein hetzelfde bij de file van Harrie doet, is het huis te klein. “Weet je wel hoe lang ik daaraan gewerkt had!?” huilt de kleuter met veel gevoel voor drama.

Ik kalmeer de boel en ren snel terug naar de keuken om de aangebrande pap te redden. Ik kijk op de klok. Kwart over zeven. Jeroen gaat zo werken en is pas laat vanavond weer thuis. Een lange, snoeihete dag strekt zich voor me uit.

In de loop van de ochtend zal de Kapitein een glazen potje op de keukenvloer kapot laten vallen (glassplinters overal!). We zullen samen de honden uitlaten en de Kapitein zal woedend worden omdat hij de kinderwagen over het bospad wil duwen en hem dat niet lukt. In het bos zullen we bramen eten en ons een halfuur lang vermaken met het kijken naar de Koivissen in de tuin van de hovenier. De Kapitein zal een *tantrum* krijgen omdat hij nog langer naar die vissen had willen kijken. Tegen 11 uur zullen we alle drie zo zwaar overprikkeld zijn, dat ik uit puur lijfsbehoud de tv aanzet.

Daarna zullen ze me helpen met het uitruimen van de vaatwasser, terwijl we samen een liedje zingen en ze zullen de twee liefste jongens op aarde zijn. Ik zal het zwembadje opzetten en ze zullen naast elkaar op de stretcher hun boterhammen opeten. Tijdens het knutselen zullen ze weer tegen elkaar schreeuwen omdat de Kapitein op de tekening van Harrie gekleurd heeft, waarvoor Harrie hem een mep verkocht heeft. ‘s Middags zal Harrie weigeren zijn schoenen aan te doen als we naar het bos gaan en hij zal in zijn voet gestoken worden door een bij, waardoor ik met huilende Harrie op mijn rug, de Kapitein in de kinderwagen en twee opgefokte honden aan de lijn moet racen naar het meertje, in de hoop dat het koude water zijn voet kan koelen.

Het zijn de tropenjaren, zeggen ze. Dat het pleegkinderen zijn, doet de temperatuur nog een paar graden extra oplopen, hebben we inmiddels wel gemerkt. Constant zoeken ze controle en veiligheid. En als ze het gevoel hebben dat dat er niet is, giert de situatie meteen uit de klauwen.

Als ze die avond, na veel vijven en héél veel zessen eindelijk in bed liggen, storten ik en Jeroen uitgeput neer op de bank. Ik open mijn telefoon en laat hem de foto’s van die dag zien. Twee lachende kinderen in het bos. De Kapitein met een mond vol bramen. Hoe ze zingend van het keukenkastje naar de vaatwasser marcheren. Een foto van hoe ze samen aan het kleuren zijn. Gekke dansjes voor het slapengaan. Als je alleen de foto’s zou bekijken, zou je denken: wat een leuke dag. En dat was het eigenlijk ook. Tussen het verzengende, uitputtende, oneindige drama door, was het een leuke dag.

Al weet ik op dat moment nog *niet* dat we dankzij de bijensteek de komende én de volgende nacht nauwelijks zullen slapen, omdat koorts, jeuk en pijn arme Harrie wakker houden. Tropenjaren. Hoelang duren die eigenlijk precies?

**Geertje**

Reageren? Mail naar [geertjeclaessen@gmail.com](mailto:geertjeclaessen@gmail.com).



# Op weg naar het pleegouderschap

In februari 2024 starten Danny en Laura met het voorbereidingsprogramma STIP (Selectie Training in Pleegzorg). Danny is al langer bekend met pleegzorg omdat zijn zus al 13 jaar pleegouder is en voor het kind van iemand anders zorgt. Danny en Laura vinden het mooi om iets goeds te doen voor een kind, om het een veilig thuis en een mooie toekomst te bieden. Ze hebben er lang samen over gepraat, maar ook met familie en vrienden gesproken, alvorens ze de stap durfden te zetten om zich aan te melden bij XONAR pleegzorg.

Overwegingen waar ze over nadachten, waren zowel de leuke als de minder leuke dingen die je tegen kunt komen als pleeggezin, maar ook de impact op de eigen kinderen van Danny, de contacten met ouders en de afspraken die je regelmatig hebt, zoals een overleg met ouders en andere hulpverlening.

Danny en Laura hebben de STIP-training als zeer positief ervaren, de 1e en 2e bijeenkomst waren voor hen echt een bewustwording. Hierin wordt besproken wat de achtergronden kunnen zijn van een pleegkind, wat de redenen van een uithuisplaatsing kunnen zijn, maar ook welke gevoelens en gedrag dit bij deze kinderen en hun ouders kunnen oproepen. In de 2e bijeenkomst wordt vooral stil gestaan bij de impact op het eigen gezin van pleegouders.

De 4e bijeenkomst was de panelavond waarbij elke aspirant pleegouder zijn eigen netwerk mag meenemen en dan de verhalen van een ervaren panel mag aanhoren. Laura bracht haar beide ouders en twee vriendinnen mee. De panelbijeenkomst werd door hen als zeer waardevol ervaren. Laura vertelt dat haar vriendinnen daardoor ook meer begrip hebben voor hun situatie. Ook het contact met de andere aspirant pleeggezinnen vonden ze fijn en ook leuk om te volgen hoe ieder als pleegouder verder gaat.

De STIP-training vond plaats in een ongedwongen sfeer, de trainers waren goed en ze vonden het ook fijn dat ervaren pleegouders als gastspreker aanwezig waren om over hun eigen ervaringen als pleegouder te vertellen.

Toen zij in februari begonnen met de STIP, konden ze nog niet vermoeden dat ze drie maanden later al een kindje in huis zouden krijgen, maar zo snel kan het gaan. Het proces van het matchen ging heel snel. Al in het eindgesprek met de STIP-trainers kregen ze een vraag voorgelegd van Liam, een kindje van een half jaar oud dat in een crisispleeggezin verbleef, maar een langdurige woonplek nodig had. Laura en Danny hoefden niet lang over deze vraag na te denken en er werd al snel een



kennismaking met de ouders van Liam geregeld. Dit was heel kort, duurde niet langer dan een kwartiertje en voelde ook ongemakkelijk. Er was begrijpelijk weerstand van de ouders, maar gelukkig was er begeleiding bij om de kennismaking in goede banen te leiden.

Een dag later gingen ze kennismaken met Liam in het crisispleeggezin. Dit verliep heel goed. Van het crisispleeggezin kregen ze informatie over Liam en over zijn verzorging. Er werd een bezoekschema opgesteld en twee weken later kwam Liam al bij hen wonen. Liam woont nu enkele maanden bij hen. De ouders van Liam hebben elke week een bezoekmoment en krijgen elke zondag een foto en een kort weekverslag gestuurd.

We zijn nu enkele maanden verder en het gaat boven verwachting goed met Laura, Danny en Liam. In het begin was het natuurlijk even wennen, Laura heeft geen 9 maanden zwangerschap doorlopen om zich voor te kunnen bereiden op de komst van een baby, maar ze hebben toch snel hun draai gevonden. Hierbij kregen ze hulp van familie en vrienden die zelf ook kleine kinderen hebben en adviezen konden geven. Liam is ontspannen, eet, slaapt en groeit goed. Ze gaan veel met hem wandelen of op bezoek bij hun familie.

Laura en Danny kijken vol vertrouwen naar de toekomst en denken zelfs al na over een plaatsing van een tweede kindje zodat Liam een broertje of zusje krijgt om samen mee op te groeien.

## Heeft u interesse om ook pleegouder te worden?

Vraag een informatiepakket op via [www.pleegzorg.nl](http://www.pleegzorg.nl) of [www.xonar.nl](http://www.xonar.nl) en wij nemen daarna contact met u op. U kunt ook mailen naar [pleegzorg@xonar.nl](mailto:pleegzorg@xonar.nl) of bellen naar het algemene nummer van XONAR (043-6045555) en vragen naar een medewerker VSM.

Op [www.xonar.nl](http://www.xonar.nl) staan de datums van de informatieavonden die beurtelings in Maastricht en Heerlen worden gehouden. Na het bijwonen van een informatieavond kunt u beslissen of u mee wilt doen met de STIP-training. Deze bestaat uit 5 bijeenkomsten en 3 individuele gesprekken. De STIP-training vindt 2 tot 3 keer per jaar plaats, dit is afhankelijk van het aantal aanmeldingen.







# DE KRACHT VAN GEUREN

Trauma, een woord dat veel gebruikt wordt in de hulpverlening, is eigenlijk de verzamelnaam voor ingrijpende ervaringen die iemand heeft meegemaakt. Dit kunnen gebeurtenissen zijn die een persoon erg bang of verdrietig hebben gemaakt, bijvoorbeeld een ongeluk, een nare ervaring of het verlies van iemand van wie ze houden.

Het gevolg is dat het gedrag van iemand hierdoor plots kan veranderen. Je kunt er bijvoorbeeld niet goed door slapen, je piekert of denkt er de hele tijd aan, hebt hartkloppingen, stress, je bent bang of je voelt je slecht.

Het kan moeilijk zijn om dit zelf op te lossen. Als je hulp vraagt kun je een vorm van traumabehandeling krijgen. Naast de reguliere behandelvormen is er ook steeds meer aandacht voor aanvullende ondersteuning, zoals het gebruik van geuren bij traumaherstel. Aromazorg kan een waardevolle aanvulling zijn op andere vormen van therapie bij kinderen met trauma.

## Reukzenuw en ons oerbrein

Direct vanaf het moment dat je een geur ruikt, gaat er een signaal via een zenuw naar je hersenen. Het komt aan in een specifiek deel van je hersenen dat je gevoelens regelt en waar herinneringen worden onthouden. Wanneer je een geur ruikt, reageert je lijf direct. De reukzenuw is verbonden met ons oerbrein, het oudste deel van onze hersenen. Dit deel helpt ons te overleven. Als we een geur ruiken, stuurt de reukzenuw deze informatie meteen naar ons oerbrein. Dit kan ons waarschuwen voor gevaar, zoals de geur van rook bij brand. Maar geuren kunnen ons ook laten ontspannen, zoals de geur van bloemen. Daarom werken geuren zo sterk en snel op onze gevoelens.

Ruik je bijvoorbeeld rottende groenten, poep, ammoniak of zweetvoeten, dan reageert je lijf automatisch. Denk aan kokhalzen, je hoofd wegdraaien of zelfs weglopen.

Andersom geldt dit ook. Iets ruikt lekker, zoals een appeltaart, vers bosje bloemen, pas gepest huis, kopje koffie in de ochtend.

De periode vanaf de geboorte tot dat iemand zes jaar wordt, is de belangrijkste periode om een geheugen voor geuren op te bouwen. Geuren die we nu ruiken, kunnen ons laten denken aan vroeger. Dit kunnen zowel positieve als negatieve gedachten zijn die met de situatie geassocieerd worden. Soms weten we ook nog precies waar die herinnering vandaan komt, soms voelen we dat de geur ons iets doet, maar hebben we hier geen beeld meer bij.

Een voorbeeld hiervan is het verhaal van een oudere Ierse man die al zijn hele leven last had van een heftige reactie op de geur van sinaasappels. Uit onderzoek bleek dat het geen allergie was. Als hij ergens binnenkwam rook hij meteen of er sinaasappels waren en als dat zo was werd hij misselijk en wilde hij snel weg. Hij wist dat hij als baby te vondeling was gelegd en in kindertehuizen was opgegroeid. Toen hij ouder werd, werd hij steeds nieuwsgieriger naar zijn familie en toen hij ging zoeken kwam hij zijn oudere zus op het spoor. Zij



Fotografie Wendy Boon

vertelde hem dat hij als baby altijd in een sinaasappelkistje lag op de bar in de pub waar zijn moeder werkte. Zijn zus vertelde hem dat hun moeder hen verwaarloosde en dat hij waarschijnlijk te weinig aandacht, eten en drinken kreeg als hij in zijn kistje lag. Daarnaast was het waarschijnlijk rumoerig in de pub, waar hij als baby angstig van werd. Vlak naast de pub was een groenteboer en daar kwam regelmatig een fris naar sinaasappels ruikend kistje vandaan. Uiteindelijk werd de man als baby in een sinaasappelkistje te vondeling gelegd. Nu hij dit wist begreep hij waar zijn heftige reactie op de geur van sinaasappels vandaan kwam. Als baby hadden zijn hersenen de geur van sinaasappels gelabeld als gevaarlijk. De geur bezorgde hem steeds weer een stressreactie die maakte dat hij misselijk werd en wilde vluchten.

In essentie hebben de hersenen van de Ierse man in zijn vroege kindertijd een sterke associatie gevormd tussen de geur van sinaasappels en de negatieve ervaringen in het kistje. Deze associatie bleef onbewust bestaan, waardoor hij zijn hele leven een stressreactie had op de geur van sinaasappels, ook al was hij zich niet bewust van de oorsprong van deze reactie. Door het ontdekken van zijn verleden en het begrijpen van deze associatie, kon hij de oorzaak van zijn heftige reactie beter begrijpen.

## Een praktijkverhaal

*Jasmijn, een meisje van negen jaar, had een traumatische ervaring meegemaakt toen ze getuige was van een ernstig ongeluk waarbij een familielid betrokken was. Sindsdien had ze last van angst en stress. Ze wilde niet alleen naar bed, stelde het slapengaan uit, kwam moeilijk in slaap, had nachtmerries en angstaanvallen. Ook trok ze zich terug, had moeite zich te concentreren op school, en was geïrriteerder dan voorheen. Jasmijn was niet meer het vrolijke en speelse kind dat ze eens was.*

Tijdens de intake werd duidelijk dat Jasmijns brein nog steeds in een stressmodus zat. Praten alleen door cognitieve gedragstherapie was onvoldoende om haar te helpen. Daarom werd besloten om aromazorg te integreren in haar coaching.

Er werden drie verschillende soorten geuren geselecteerd, elk met unieke effecten op de gemoedstoestand. Jasmijn koos uiteindelijk voor lavendelolie vanwege de kalmerende en angstverminderende eigenschappen. De geur van lavendel deed haar denken aan de geurzakjes bij haar oma, wat een positieve associatie opriep.

Jasmijn droeg een snuffelstick met lavendelolie bij zich en rook eraan wanneer ze zelf wilde. Tijdens de afspraken combineerden we lavendelgeur met geleide kindervisualisaties. Jasmijn mocht haar ogen sluiten en zich een veilige, gelukkige plek voorstellen terwijl ze de lavendelgeur rook. Dit hielp om in haar brein een associatie te creëren tussen de geur en een gevoel van veiligheid.

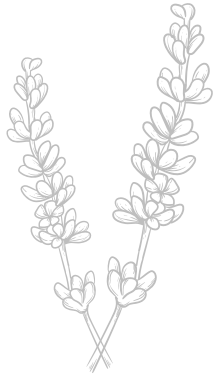
Later werd ook kamilleolie geïntroduceerd, die Jasmijn zelf had uitgekozen. Kamille werd gebruikt om positieve herinneringen en gevoelens op te roepen, wat hielp om de negatieve emoties te verlichten.

Jasmijn kreeg een klein flesje lavendelolie mee naar huis. Haar ouders werden geïnstrueerd om de geur te gebruiken voor het slapengaan of wanneer Jasmijn zich angstig voelde. Dit gaf Jasmijn de regie om zichzelf te kalmeren en controle terug te krijgen. Ouders hielden een schriftje bij waarin ze noteerden op welke avond ze lavendelolie in de diffuser hadden gedaan, hoe lang, en hoe goed Jasmijn had geslapen. Jasmijn vond het leuk om er zelf stickers bij te plakken.

Na enkele weken merkten ouders verbeteringen op. Jasmijn had minder nachtmerries en voelde zich rustiger en veiliger. Haar angstaanvallen namen af en haar ouders zagen een verbetering in haar algehele stemming en concentratie op school.

Het gebruik van aromazorg, specifiek lavendel- en kamilleolie, hielp Jasmijn om haar angst en stress te verminderen. De positieve associaties met de geuren en de regie die ze kreeg over het gebruik ervan, speelden een belangrijke rol in haar herstel.





### **Eeuwenoud gebruik**

Het gebruik van geuren is niks nieuws en wordt al eeuwen gedaan. Het gebruik gaat terug tot de oude beschavingen, zoals de Egyptenaren, Grieken en Romeinen. En het was niet alleen de geur die gebruikt werd. De geuren zijn namelijk afkomstig van speciale essentiële oliën die gewonnen worden uit verschillende grondstoffen zoals planten, bomen, bloemen of zaden en vruchten. Door destillatie of persing wordt het 'sap' uit de grondstof gehaald. Het sap is de essentie van de plant, vandaar de naam essentiële olie. Essentiële oliën bevatten de geur en eigenschappen van de plant waar ze vandaan komen. Ze zijn dan ook sterk geconcentreerd.

De oude Egyptenaren gebruikten essentiële oliën al rond 4500 voor Christus voor genezing, lichaamsverzorging en in religieuze ceremonies. Ook in de oude Griekse en Romeinse culturen werden essentiële oliën gebruikt voor hun gezondheidsvoordelen en in baden en massages. In het graf van Toetanchemon werden geurpotjes gevonden. Cleopatra beschikte over ontelbare goed ruikende oliën. In de Middeleeuwen, toen het door de slechte hygiëne erg kon stinken op straat, werden oliën gebruikt om de stank te maskeren. Kerken werden met zwavel, hop, peper en wierook gedesinfecteerd en welgestelde lieden droegen een zilveren ketting met houdertje, gevuld met lekker ruikende olie.

Tegenwoordig kennen we allemaal de geurkaarsen, de wierookstokjes en de oliën die we in een ruimte zetten om het lekkerder te laten ruiken.

### **Aromazorg**

Geuren vinden ook hun weg naar ziekenhuizen en zorgcentra. Het gebruik van geuren en essentiële olie in de zorg wordt aromazorg genoemd. Het wordt ingezet als aanvulling op de bestaande reguliere zorg. Heel veel patiënten zijn gespannen of angstig voor een onderzoek of operatie. Een paar druppels 100% pure essentiële olie worden op een gaasje gedaan die de patiënt kan inademen. Ook worden ze toegediend via een voetbad, massageolie of via een diffuser verspreid in gangen, kamers of kantoren.

In verzorgingstehuizen kunnen geuren van de oliën helpen bij het ontspannen en verminderen van stress en angst. Ze kunnen ook de slaap verbeteren en de stemming opvrolijken. Sommige essentiële oliën, zoals lavendel, hebben kalmerende eigenschappen, terwijl andere, zoals pepermunt, kunnen helpen bij het verfrissen en energie geven. Door de aangename geuren voelen bewoners zich vaak prettiger en meer op hun gemak in hun omgeving, net zoals bezoekers die door een aangename geur verwelkomd worden.

### **Aanvullende informatie:**

Het gebruik van essentiële oliën wordt vaak nog gezien als kwakzalverij. Zo mogen er vanwege de Europese wetgeving geen medische claims worden gemaakt over de werking van oliën. Daarom wordt er gesproken over ondersteuning bij, aanvullend op 'mogelijke' positieve werkingen.

Gelukkig wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar de effecten van het gebruik van deze natuurlijke grondstoffen, die immers al eeuwen lang gebruikt worden om het welzijn van mensen te ondersteunen. En let wel: het gebruik van essentiële en geuren is ondersteunend, ze nemen nooit de oorzaak van het probleem weg.

Het is belangrijk dat je weet wat je doet en de nodige kennis in huis hebt wanneer het gaat over het inzetten van geuren bij trauma (herstel). Als je je kind wilt helpen en aromatherapie wil toepassen, verdiep je er in of vraag advies bij een deskundige. Er worden workshops en online trainingen gegeven over het gebruik van essentiële oliën. Het gebruik van essentiële olie en geurzorg is altijd aanvullend en ondersteunend naast reguliere interventies in de zorg.

Als je zelf geuren koopt, lees dan goed welke ingrediënten op het etiket staan. Niet alle essentiële oliën zijn, zoals op het etiket staat, 100% pure olie. Om een 100% pure olie te hebben, mag er maar 1 ingrediënt inzitten. Als er allerlei toevoegingen in zitten, heb je geen pure olie en is de werking minimaal. Laat je anders informeren door een aromatherapeut.

### **Meer weten:**

[www.stichtingaromatherapie.nl](http://www.stichtingaromatherapie.nl)

[www.annikabessems.nl](http://www.annikabessems.nl)

Annika Bessems heeft bij XONAR gewerkt als gedragsdeskundige. Zij heeft een eigen praktijk en geeft regelmatig workshops over het gebruik van aromatherapie. Zij past in haar praktijk aromatherapie toe in haar werk met begaafde- en hooggevoelige kinderen.

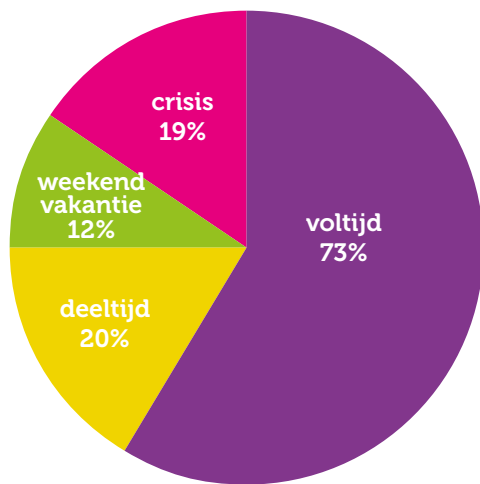


Fotografie Wendy Boon



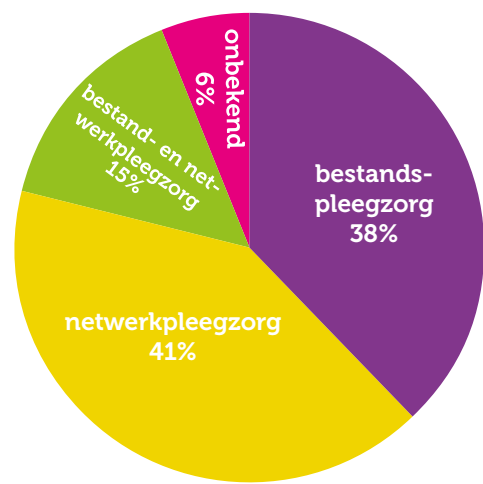
# SAMENVATTING P-TOETS 2023

Vorm van pleegzorg \*

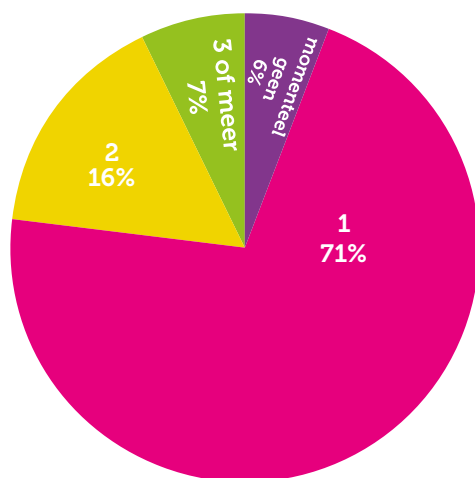


\* meerdere antwoorden mogelijk

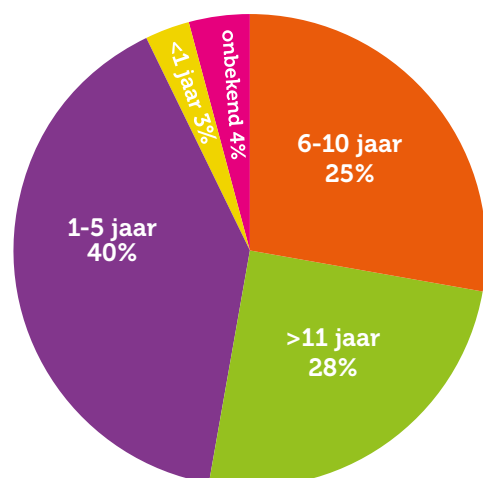
Vorm van pleegzorg



Aantal pleegkinderen



Aantal jaren pleegouder





**verstuurd:** naar 536 pleegouders (513 digitaal, 23 papier).  
**response:** 100 vragenlijsten (bijna 19%)  
**verdeling:** 73% voltijd, 20% deeltijd, 19% crisisleegzorg, 12% weekend/vakantie  
 38% bestand, 41% netwerk, 15% combi, 6% onbekend

gemiddeld  
 rapportcijfer:  
**8,26**  
 (response van  
 58 pleegouders)

**Scores per thema** (schaal 0-4, met norm 3,1):



### Pleegouders zijn het meest tevreden over:



- contact & bejegening (3,67)
- hulpverlening en rapportage (3,55)
- professionaliteit begeleider pleegzorg (3,53)
- ouders en netwerk (3,52)

### Pleegouders zijn minder tevreden over:



- einde van de plaatsing (3,05) (o.a. nazorg bij afgebroken plaatsing, begeleiding bij terug/overplaatsing en inspraak op vervolgplek)

Ook aandacht voor "Ik heb voor de plaatsing door XONAR voldoende informatie over mijn pleegkind ontvangen"

### Thema's voor training of bijeenkomsten:

Juridische zaken, rechten en plichten, gedragsproblematiek, autisme, hechting, pleeg grootouder, kinder-EHBO, trauma, verstandelijke beperking, samenwerking met andere organisaties, pubers

### Verbetermaatregelen:

- Behoefte aan nazorg bij einde plaatsing of overplaatsing.
- Efficiënter en effectiever werken (rapportages, communicatie met overige organisaties, financiële zaken -inzicht en gebruikersgemak-).



## Geweldige prestatie van de 10-jarige Jeremy

Jeremy, die sinds een jaar of vijf bij een pleeggezin woont, heeft hard getraind om dit jaar de Alpe d'HuZes op te lopen. Elk jaar fietsen, rennen of wandelen mensen naar de top van de Franse berg Alpe d'Huez om geld in te zamelen voor kankeronderzoek. In de afgelopen tien jaar heeft Alpe d'HuZes miljoenen euro's opgehaald.

### We spraken vooraf met Jeremy over zijn motivatie om mee te doen

*Jeremy, hoe ben je op het idee gekomen om mee te doen?*

Ik zag het op TV en vroeg aan Karin (mijn pleegmoeder): "vanaf welke leeftijd mag je meedoen?". Toen heeft Karin gekeken en dit was vanaf 7 jaar. Toen vroeg ik of ik mee mocht doen. Dat mocht, maar ik moest wel het startgeld van mijn zakgeld bij elkaar verdienen.

### *Waarom spreekt het je aan?*

Omdat het voor kanker is. Mijn pleegvader heeft kanker gehad, en mijn oma's ook. Een buurvrouw, oma Lilly, is er ook aan dood gegaan. Ik wil meedoen om te zorgen dat steeds meer mensen beter worden van kanker.

### *Je gaat lopen toch? Ga je daarvoor trainen?*

Ja, ik ga de berg op lopen met Roy, een vriend van ons, die ook mensen aan kanker verloren heeft. Samen met Roy en zijn grote kinderen zijn we wandelingen gaan maken in het Heuvelland. Ook ben ik in Spanje vaak echte bergen opgelopen.

### *Verheug je je al op Alpe D'HuZes?*

Heb er veel zin in, maar vind het ook heel spannend. Vooral omdat er heel veel mensen langs de weg staan.

Op donderdag 6 juni was het dan zover. Jeremy liep samen met Roy, 11 kilometer de berg op. Het was een fantastische ervaring voor hem.

### *En Jeremy, hoe is het bevalen?*

Het is me super bevalen. Nog beter dan ik had gedacht. We moesten wel al om twee uur s'nachts opstaan, want ik ging al om half vijf lopen. Dat was juist extra mooi vanwege alle kaarsjes op de berg. We hebben met andere kinderen en een muzikant ook een Alpe D'HuZes kinderlied gemaakt. En ik heb ook nog geleerd hoe ik op school een presentatie kan geven over Alpe D'HuZes. Dat wil ik ook gaan doen.

### *Het was best zwaar of viel het mee?*

Het was helemaal niet zwaar. Toen ik klaar was kon ik het eigenlijk nog wel een keer. Het was ook heel leuk dat mijn nieuwe vriendje Bram het laatste stuk had meegelopen.

### *Ben je blij dat je het hebt gedaan voor het goede doel?*

Ja superblij. Er waren daar ook heel veel zieke mensen, die soms meededen met hulp van iemand anders. Er waren ook mensen die waren geholpen en al weer beter waren dan eerst. Dus ik ben heel blij dat ik mee heb kunnen doen.

### *Ga je het nog een keertje doen?*

Ja zeker weten. Bram, mijn nieuwe vriendje, doet dan ook mee. En ook mijn zusje en mijn pleegbroertje en pleegzusje. Het was echt heel gaaf om dit mee te maken.







Als initiatief van twee pleegmoeders - die zagen dat er behoefte was aan kleding en spulletjes voor crisisplaatsingen - werd in 2007 ons pleegzorgdepot geboren. Carola en Marij zijn al sinds het eerste uur betrokken bij het depot. Dit artikel gaat over 'hun kindje'. Het 'kindje' is inmiddels uitgegroeid tot een volwaardige en volledige duurzame winkel waar o.a. pleegouders gebruik van maken, maar ook ouders en cliënten. Met een belangrijke nevenfunctie: MAX Kaffee, een ontmoetingsplaats voor pleegouders.

Carola: "We merkten dat er destijds bij met name crisisplaatsingen behoefte was aan een plek waar pleegouders spullen konden lenen voor de eerste dagen. Kindjes hebben vaak maar weinig bij zich wanneer ze na een crisis uit huis geplaatst worden. En pleegouders kunnen kinderen van verschillende leeftijden opvangen. Je kunt onmogelijk op alles voorbereid zijn en een voorraad aan kleding in verschillende maten op de plank hebben liggen". Carola had hier wel een oplossing voor. Er zou een plek moeten komen waar pleegouders spullen kunnen lenen. MAX Depot werd geboren en bestaat inmiddels al ruim 17 jaar.

### Verhuizen

In samenwerking met XONAR werd er een locatie gezocht, er werd gestart in een piepkleine ruimte. "We begonnen met wat kinderkleding, heel weinig. Al snel wisten pleegouders ons te vinden en brachten ze ook spulletjes die ze zelf niet meer nodig hadden, zoals boxen, bedjes en matrasjes. Het kleine depot groeide uit zijn voegen en we verhuisden de afgelopen 17 jaar in totaal driemaal naar een grotere ruimte. En nu gaan we weer verhuizen, maar niet ver weg. De ruimtes die we in gebruik hebben zijn nodig voor hulpverlening aan kinderen met autisme. Wij gaan nu naar andere ruimtes in het zelfde gebouw. Dat vonden we heel erg belangrijk. Pleegouders weten ons goed te vinden en we willen dat graag zo houden. Ook blijven we op deze manier in het pand van XONAR, de organisatie waar we voor werken".

Het zal even wat creativiteit vergen van Carola en haar team van vrijwilligers. We willen graag alle onderdelen meenemen om ons aanbod zo breed mogelijk te houden. En het zal vast ook lukken om weer een mooi aanbod neer te zetten voor onze doelgroep, maar het wordt een enorme klus. Want waar begonnen werd met wat kleding en bedjes zijn er nu meerdere 'afdelingen'.

Er is een afdeling vervoer, waar kinderwagens, fietsstoeltjes, loopwagens en fietsjes onder vallen. We hebben natuurlijk een groot assortiment baby- en kinderkleding, alles netjes gesorteerd op maat, geslacht en seizoenen. Maar ook de tieners hebben een eigen plekje met een groot aanbod moderne kleding.

Verder is er de speelgoedwinkel die natuurlijk ook weer een mooi plekje moet krijgen. Carola: "Er zat steeds meer speelgoed bij de inbreng. Het was te jammer om daar niets mee te doen. Voor een kleine prijs wordt het speelgoed verkocht. De opbrengst wordt weer gebruikt voor de aanschaf van materialen.

### Lezen is leuk!

"Sinds kort bieden we de kinderboeken gratis aan. Kinderen worden zo gestimuleerd om te lezen, dat hoort echt bij de opvoeding vinden wij. Pleegouders nemen makkelijker een boek mee of kinderen kiezen er zelf eentje uit. We verlagen de drempel en kinderen kunnen gewoon eens een boek uitproberen. Daar worden wij ook weer blij van."





### Ontmoeten in MAX Kaffee

"Een grote trots is MAX Kaffee. Dit krijgt denk ik wel het mooiste plekje in de nieuwe ruimtes. Met een buitenterras! Een van de bijkomende voordelen van het materialendepot is dat het een plek is waar pleegouders elkaar kunnen ontmoeten. Met de komst van MAX Kaffee ging een lang gekoesterde wens in vervulling.

Carola: "Pleegouders kunnen hier terecht voor een kop koffie of thee en afspreken met andere pleegouders. Ze kunnen hun verhaal bij elkaar kwijt waardoor ze weer verder kunnen of gewoon gezellig kletsen. Het is dus een ontmoetingsplaats geworden die mensen met elkaar verbindt. Er wordt veel gebruik van gemaakt."

### Niet alleen voor mensen met een kleine portemonnee

"Niet alleen het aanbod is in de afgelopen jaren gegroeid, ook de vraag. Er wordt veel gebruik gemaakt van het pleegzorgdepot en daar zijn we erg blij mee. Door het grotere aanbod kunnen we steeds meer mensen helpen. Pleegouders denken vaak dat het alleen is voor mensen met een kleine portemonnee, maar we zien alle pleegouders graag komen. De spullen zijn netjes en echt goed voor een tweede ronde, je kunt van het geld dat je overhoudt weer wat anders doen, zoals een leuke activiteit met je pleegkind."

Carola: "Het depot is er overigens niet alleen voor pleegouders van XONAR. Ook pleeggezinnen van andere organisaties maken gebruik van ons aanbod. Daarnaast doen we steeds meer voor cliënten van XONAR, zoals de vrouwen die in de vrouwenopvang wonen. En de kinderen en jongeren die in een van de verblijfsgroepen wonen."

### Bevlogen vrijwilligers

Carola: "Mensen kunnen zich vaak geen voorstelling maken van het pleegzorgdepot. Ze reageren altijd verrast en enthousiast als ze bij ons binnen komen."

Naast Carola is Marij al vanaf het eerste uur betrokken en vele uren per week in het depot te vinden. Ook Marij is pleegouder geweest. De meeste vrijwilligsters zijn al jaren met hart en ziel betrokken. Pleegmoeder Cindy kwam ooit zelf in het depot toen ze een crisisplaatsing had. Toen bleek dat ze handen te kort kwamen, is zij gaan meewerken. Ook Ida is een van de vaste gezichten en steun en toeverlaat. Naast de vaste vrijwilligers zijn er regelmatig mensen te vinden die (incidenteel) komen helpen of collega's van XONAR die aan het re-integreren zijn. De POR (Pleegouderraad) heeft regelmatig inloopspreekuur in MAX Kaffee. Ieders hulp wordt zeer gewaardeerd!

### Duurzaam

"Het geeft veel voldoening om aan het werk te zijn in het depot. Je helpt een grote groep mensen, inclusief kinderen. En we zijn natuurlijk hartstikke duurzaam bezig. Spulletjes krijgen een tweede leven. Wat wij overigens niet kunnen gebruiken, geven we weer door aan bijvoorbeeld de kringloopwinkel of de kledingbank. Alles komt hoe dan ook goed terecht", zegt Carola tot slot.

### Doneren aan MAX Depot

Heeft u nog goede kinderspullen die u niet meer gebruikt? Benader ons dan voor het doneren van deze spullen. MAX Depot is hier heel blij mee! Tweedehands kleding is prima. Nieuw ondergoed wens je echter iedereen toe. Het geeft een gevoel van eigenwaarde. Een financiële bijdrage in de vorm van sponsoring wordt dan ook zeer gewaardeerd.

## MAX Depot is er voor alle pleegouders

Als een pleegkind in een gezin gaat wonen, zijn er allerlei spullen nodig. Bijvoorbeeld om een slaapkamer in te richten voor het kind. Crisispleegouders kunnen van het ene op het andere moment worden gevraagd om een kind tijdelijk in huis te nemen. Soms is dit een baby, een andere keer een tiener. Het is niet vanzelfsprekend dat pleegouders zomaar allerlei spullen passend bij de leeftijd van het kind in huis hebben. Daarom is er ons MAX Depot. Hier kunnen pleegouders kosteloos spullen lenen voor hun pleegkind, ook pleegouders die in deeltijd of langdurig voor een kind zorgen.

### Openingstijden, ook tijdens (school) vakanties:

Dinsdag van 9.30 tot 14.00 uur

Donderdag van 9.30 tot 11.30 uur

Op maandag en woensdag op afspraak geopend.

Voor crisisplaatsingen kunt u tevens op afspraak terecht.

### Contactgegevens:

Adres: Severenstraat 16, Maastricht

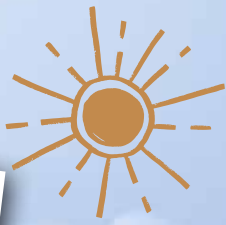
E-mail: [PleegzorgDepot@xonar.nl](mailto:PleegzorgDepot@xonar.nl)

Tel.: 06 – 30 29 80 30



Vanaf 9 september 2024 is MAX depot te vinden op de nieuwe plek. U kunt gewoon door dezelfde rode deur naar binnen gaan als voorheen en in plaats van linksaf te slaan, steekt u rechtdoor de gang over en dan door de deur naar het depot aan de achterkant van het gebouw.

# Op vakantie ..



Of je nu een gezin bent met veel of weinig (pleeg- of gezinshuis-) kinderen, een vakantie hoort erbij! Zo ook bij de gezinnen van XONAR.

Ieder jaar gaat het gezinshuis BLOOM op vakantie, maar dit jaar is de vakantie extra speciaal want ze gaan nu voor het eerst met de gezinshuis kinderen op vakantie. Na een mooie start van hun gezinshuis in oktober hebben ook zij besloten dat een welverdiende vakantie met z'n allen erbij hoort en wat was het een succes!



*'Natuurlijk gaat Appie mee op vakantie...*

*Sinds wij een gezinshuis zijn, krijgen we vaker de vraag:*

*"gaan jullie dan echt met z'n allen op vakantie?"*

*Het antwoord is JAZEKER.*

*Net een echt, misschien niet standaard, gezin. Iedereen mag mee. Niemand blijft thuis, ook Appie niet!*

*Bus vol en gaan. Met z'n achten zijn we weg. Naast dat wij vakantie hebben, gaat het werk als gezinshuisouder ook door, 24/7. Dus ook in de vakantie draaien we nachtdiensten en staan we op tijd op. Uitslapen zit er niet in 😊*

*Maar als je ziet hoe de kids het doen, dan is het een nachtdienst meer dan waard. We genieten van de kleine positieve ontwikkelingen die de kinderen meemaken en halen daar*

*onze energie uit. Ook stellen we gedurende onze vakantie steeds onze verwachtingen bij en kijken we per moment wat wel of niet lukt. Niet altijd even makkelijk, maar soms wel echt noodzakelijk om het leuk en gezellig te houden met elkaar.*

*En voor de mensen die denken dat we gesponsord zijn... bij aankomst op vakantie moesten wij gewoon nog boodschappen doen.*

*Waar?*

*Bij de Appie natuurlijk 😊*

*Want ook Appie hoort erbij'*

Dit geldt eveneens voor onderstaand pleeggezin. Hun pleegdochter van 7 mocht voor het eerst op vakantie en wat heeft ze genoten!

## Haar eerste vakantie

*Ons pleegkind is een veerkrachtig en levendig blond meisje van 7 jaar. Met haar grote blauwe ogen en enthousiaste uitstraling weet ze iedereen om zich heen te laten genieten van haar levensvreugde.*

*Sinds oktober 2023 woont ze bij ons. Omdat we elke zomer op vakantie gaan, hebben we haar voorbereid op wat ging komen en zelfs al met haar van een mini-vakantie in Barcelona genoten. Onze bestemming was Zuid-Frankrijk, en we vertelden haar dat het een lange autorit zou worden. We vertrokken samen met het gezin van mijn (schoon)broer, die een zoon van 10 en een dochter van 12 hebben. Met z'n drieën zijn ze inmiddels dikke vrienden.*

*Voor de heenreis had mijn vrouw een grabbelton gemaakt met kleine cadeautjes. Telkens als we stopten om de auto op te laden, mocht ze iets uit de grabbelton pakken. Dit werkte voortreffelijk; ze heeft letterlijk noch op de heenreis, noch op de terugreis geklaagd over het lange zitten op de achterbank. E. had het voor zichzelf knus gemaakt met al haar persoonlijke spulletjes. Een berg kussens om op te chillen, een iPad, hoofdtelefoon, stiften - noem maar op. Ze had alles binnen handbereik om zich lekker bezig te houden.*

*Tijdens zo'n vakantie zijn er veel activiteiten en situaties die ze nog nooit had meegemaakt. Denk aan de vele restaurantbezoekjes, het kanovaren en zwemmen in natuurwateren. Met z'n drieën scheurden de kids op de step over de camping en voelden ze zich als een vis in het water, alsof de camping hun thuis was.*

*De groepsdynamiek, met twee andere kinderen erbij, bracht wel een uitdaging voor E. maar ook voor ons met zich mee. E. heeft moeite met het delen van aandacht en liefde. Op welke manier dan ook probeerde ze de aandacht van het andere kind weg te halen want ze berust nog niet op het vertrouwen dat wij op zulke momenten haar niet minder leuk vinden of minder van haar houden.*

*Wij als pleegouders hebben enorm genoten van alle nieuwe ervaringen die E. als een enthousiaste spons in zich opnam en zijn enorm trots op haar hoe open ze staat voor nieuwe ervaringen en leergierigheid. We kijken terug op een fantastische vakantie en hopen dat we nog vele mooie vakanties met haar mogen beleven.*





# Terugblik

## Wervingscampagne pleegzorg op de drukbezochte St. Joepmarkt in Sittard

Voor veel mensen is pleegzorg onbekend. Daarom werd het tijd om hier verandering in te brengen. De 16 Zuid-Limburgse gemeenten hebben een gedeelde ambitie: alle jeugdigen in de regio groeien gezond, veilig en kansrijk op. Het is voor kinderen natuurlijk het beste om op te groeien in een gezinssituatie. Kan dit niet bij de eigen ouders? Dan hopelijk bij een pleeggezin. Daarom ondersteunen de gemeenten de pleegzorgorganisaties bij de werving van pleeggezinnen. De gemeente Sittard-Geleen stelde een stand op de drukbezochte St. Joepmarkt ter beschikking. XONAR stond er samen met de collega pleegzorgorganisaties. Het was een geslaagde, zonnige dag waarbij we heel wat mensen over pleegzorg hebben kunnen vertellen. Natuurlijk krijgt deze actie een vervolg en zullen we in het najaar in een andere gemeente te vinden zijn!

Deze campagne is onderdeel van de nieuwe campagne van Pleegzorg Nederland: 'Jouw huis een 2e thuis? Meer informatie over pleegouder worden? Kijk op de website van pleegzorg.nl of op [www.xonar.nl/wat-wij-bieden/pleegzorg](http://www.xonar.nl/wat-wij-bieden/pleegzorg)



## Met XONAR naar Fortuna

Fortuna is meer dan een voetbalclub. Met de maatschappelijke tak 'Fortuna Verbindt' willen zij in de regio een herkenbare en positieve bijdrage leveren aan het welzijn en de kwaliteit van de samenleving. 'Fortuna Verbindt' wil dan ook op verschillende manieren van waarde zijn voor maatschappelijke, kwetsbare groepen in de regio. Zij nodigden cliënten en (pleeg)gezinnen van XONAR uit om de wedstrijd Fortuna- Go Ahead Eagles op 3 mei 2024 te bezoeken. Het was een spannende wedstrijd die eindigde in een 0-0 stand bij het eindsignaal.



## Lezing Max Hermans, hoe raak ik verslaafd?

Op **dinsdagavond 23 april** organiseerden we een lezing voor (pleeg)jongeren vanaf 14 jaar en hun pleegouders over het thema verslaving. De lezing wordt gegeven door ervaringsdeskundige Max Hermans. Max zet zijn ervaring in om andere jongeren te helpen. Het was een bijzondere avond waarin op een open manier met elkaar gesproken werd over dit thema.

Max deelde de dag erna het volgende bericht op zijn LinkedIn pagina: "Ik deel niet vaak mijn ervaringen over de voorlichtingen die ik geef, maar gisteren was echt bijzonder. Tijdens mijn voorlichting was er veel interactie binnen de groep en de jongeren deelden hun ervaringen over gameverslaving, drugsgebruik en de bijbehorende problematiek. Ze hadden de moed om in een groep te praten over hun moeilijkheden en hoe ze hun eigen gebruik zien op basis van de 5 fasen van gebruik, zelfs in het bijzijn van hun (pleeg)ouders".

Mede door de openheid van Max konden deze mooie en moeilijke gesprekken ontstaan. Nogmaals bedankt Max voor deze open en eerlijke presentatie.

**Meer informatie:** <http://www.maximaal-atg.nl/>





# Terugblik

## Opening HeJo Materialendepot

Op 14 juni 2024 was in Heerlen de feestelijke opening van HeJo Materialendepot. Stichting HeJo is een onafhankelijk materialendepot en ontmoetingsplek voor iedereen (binnen jeugdzorg) waar (pleeg)gezinnen van alle organisaties welkom zijn. Dit mooie initiatief is opgezet door twee (crisis)pleegouders, Heidi en Joyce! Zij zetten zich in voor het doorbreken van taboes rondom pleeg- en jeugdzorg. Samen hebben zij in korte tijd veel werk verricht om een fijne, gezellige plek te creëren waar mensen terecht kunnen voor mooie spulletjes of een praatje.



### Openingstijden:

Maandag 19.00 - 20.30 uur

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

Donderdag 10.00 - 13.00 uur

Voor crisisvragen zijn ze alle dagen bereikbaar.

### Bereikbaarheid:

Huskensweg 37, Heerlen

06-30002801

Hejodeot@gmail.com



# Vooruitblik

## Week van de Pleegzorg 6-13 november 2024



Tijdens de Week van de Pleegzorg wordt er landelijk veel aandacht geschonken aan pleegzorg en de werving van nieuwe pleeggezinnen. Het is tevens een goed moment om alle bestaande pleeggezinnen te bedanken voor hun enorme inzet!

XONAR zal ook tijdens deze week weer een mooi programma samenstellen in samenwerking met de 16 Zuid-Limburgse gemeenten en andere partners. Alvast een tipje van de sluier....

Ook dit jaar mogen pleeggezinnen weer **gratis zwemmen bij LACO** tijdens de Week van de Pleegzorg.

Op zaterdag 9 november zal pleegzorg vertegenwoordigd zijn op **de Hubertusmarkt in Gulpen**.

Terug van weggeweest: **pleegzorgdag in GaiaZoo**. Op zondag 10 november hopen we weer veel pleeggezinnen te mogen verwelkomen in GaiaZoo. U mag deze datum alvast in uw agenda noteren.

**Meer informatie over deze acties volgt medio september via de digitale nieuwsbrief en via mail.**

# DEELTIJD PLEEGGEZIN GEZOCHT

## FLORIAN (10)



Ik ben een vrolijke, vriendelijke en nieuwgierige jongen van 10 jaar en ik zit in groep 7 van de basisschool.

Samen met mijn moeder en onze twee katten woon ik in Vaals. Omdat mijn moeder 7x24 uur voor mij zorgt, is dat soms wat veel en daarom zoeken wij een gezellig gezin waar ik, na een wenperiode, één keer per maand een weekend kan logeren en een gedeelte van de schoolvakanties.

**"Ik hou van gamen, tekenen en voetballen. Ik ben ook graag buiten. Katten en andere huisdieren vind ik erg leuk."**

Als er andere kinderen in het gezin wonen, vind ik dat prima. Maar een gezin zonder kinderen kan ook.

Woon je in **Vaals of omgeving** en heb je misschien een logeerbed vrij voor mij? Dan wil ik je graag leren kennen!

Denk je erover om iets te bieden voor Florian of ken je misschien iemand die dat zou kunnen? Vraag dan vrijblijvend meer informatie via [pleegzorg@xonar.nl](mailto:pleegzorg@xonar.nl). Een screening maakt onderdeel uit van het proces om pleegouder te worden.

*Groetjes van Florian*

**JOUW  
HUIS  
EEN 2<sup>E</sup>  
THUIS**



[www.xonar.nl](http://www.xonar.nl)



## Agenda

### Infoavond Maastricht

**Dinsdag 8 oktober**

Tijdstip: 19.30 uur - 21.30 uur

Locatie: Severenstraat 16  
6225 AR Maastricht

### Infoavond Heerlen

**Donderdag 21 november**

Tijdstip: 19.30 uur - 21.30 uur

Locatie: Heerlerbaan 142  
6413 GV Heerlen

Een ervaren pleegouder zal tijdens deze avond vertellen over zijn ervaringen als pleegouder.

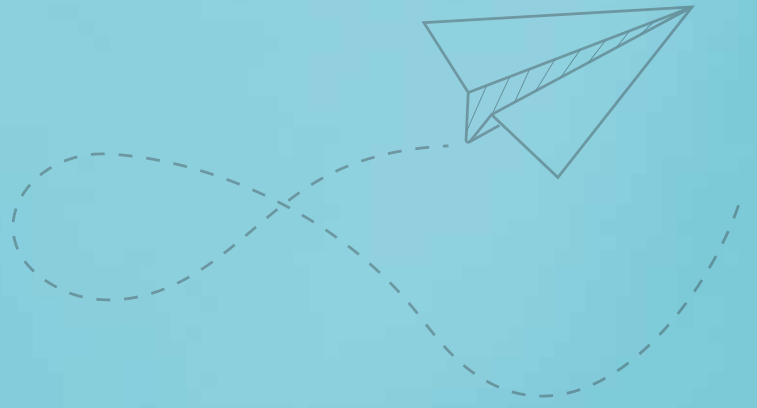
Kent u iemand die interesse heeft in het pleegouderschap?

Verwijs hem/haar gerust naar de website van XONAR en naar bovenstaande informatiebijeenkomsten.

Bij voldoende aanmeldingen gaan de informatiebijeenkomsten live door, bij weinig aanmeldingen zal het online doorgaan.

**Aanmelden kan via het aanmeldformulier op onze website ([www.xonar.nl](http://www.xonar.nl)) of door een mail te sturen naar [pleegzorg@xonar.nl](mailto:pleegzorg@xonar.nl)**





## Training: zorgen voor getraumatiseerde kinderen

In oktober 2024 start een nieuwe training 'Zorgen voor getraumatiseerde kinderen'.

Trauma is een belangrijk onderwerp voor opvoeders, omdat veel kinderen die uit huis zijn geplaatst, getraumatiseerd zijn. De gevolgen van trauma zijn over het algemeen ernstig. Kinderen kunnen hierdoor moeilijk op zichzelf en een ander vertrouwen en hebben bijvoorbeeld moeite met hun emoties en gedrag. Hun relaties met u als pleegouder, met andere volwassenen en zelfs met hun leeftijdsgenoten kunnen instabiel of onvoorspelbaar zijn en de gebruikelijke opvoedingsmethoden werken vaak niet.

Het gedrag van getraumatiseerde kinderen kan leiden tot verwarring, wanhoop en onmacht bij opvoeders en vergroot het risico op afbreken van een plaatsing. Dit risico kan worden verkleind als pleegouders meer kennis hebben over trauma.

Binnen de training wordt zowel leerstof aangeboden als ervaringen uitgewisseld. De training heeft als doel kennis over trauma te vergroten zodat pleegouders het gedrag van hun pleegkind beter leren begrijpen en er beter mee om kunnen gaan.

De training zal plaatsvinden op de **dinsdagavond van 19.30-22.00 uur** en bestaat uit 7 bijeenkomsten. De locatie (Maastricht of Heerlen) laten we nog afhangen van waar de meeste deelnemers vandaan komen.

## Data:

**dinsdag 1 oktober 2024**  
**dinsdag 15 oktober**  
**dinsdag 29 oktober**  
**dinsdag 12 november**  
**dinsdag 26 november**  
**dinsdag 10 december**  
**dinsdag 7 januari 2025**

Trainers: Francien Kurvers en Monique van den Broek  
Als u zich inschrijft, wordt verwacht dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig zult zijn. De eigen bijdrage voor de training betreft 10 euro. U ontvangt hiervoor een eigen werkboek.

Aanmelden: [pleegzorg@xonar.nl](mailto:pleegzorg@xonar.nl)

GRIP

De trainingen GRIP (Grootouders in Pleegzorg) en Waakzaam Zorgen voor Tieneren (geweldloos verzet) zullen weer in het voorjaar van 2025 gepland worden.



# Bereikbaarheid XONAR

## Tijdens kantoortijden

**Vorbereiding, Screening & Matching**  
Severenstraat 16  
6225 AR Maastricht

**Pleegzorg regio Parkstad**  
Heerlerbaan 142  
6419 CH Heerlen

**Pleegzorg regio Maastricht Heuvelland**  
Severenstraat 16  
6225 AR Maastricht

**Pleegzorg regio Westelijke Mijnstreek**  
Arendstraat 8  
6135 KT Sittard

**T. 043 - 604 55 55 / pleegzorg@xonar.nl**

## Buiten kantoortijden

**Bereikbaarheidsdienst**  
Ontstaat er buiten onze kantooruren een crisissituatie in uw pleeggezin waarbij u een hulpverlener van XONAR wilt raadplegen?

**Belt u dan met onze bereikbaarheidsdienst:**

**T. 043 -604 59 09**

## Max depot - materialen aanbod XONAR

**Voor kostenloze uitleen van baby- en kinderbenodigdheden**

### Openingstijden:

Dinsdag 09.30 - 14.00 uur

Donderdag 09.30 - 11.30 uur.

Op maandag en woensdag op afspraak geopend.

*Daarbuiten enkel voor crisisplaatsing op afspraak.*

**Locatie** Severenstraat 16 - 6225 AR Maastricht

**E-mail** pleegzorgdepot@xonar.nl

**Telefoon** 06 - 30 29 80 30





# XONAR zoekt nieuwe pleegouders!

Meer info? [www.xonar.nl](http://www.xonar.nl)

