

Praten met je pleegpuber: verslag spiegelbijeenkomst

*Ervaringen van pleegjongeren als het gaat om
contact en communicatie met je pleegouders*



29 februari 2024

Gepresenteerd door de Lerende beweging pleegzorg en JongWijs

Begeleid door deXpeditie

INLEIDING

Op 29 februari 2024 is met vijf pleegjongeren een spiegelbijeenkomst gehouden. De spiegelbijeenkomst werd georganiseerd vanuit de zogenoemde Lerende beweging pleegzorg¹ in samenwerking met JongWijs. De bijeenkomst werd begeleid door twee gespreksleiders van De Xpeditie. Dit is het verslag -op hoofdlijnen- van de spiegelbijeenkomst (pag. 3) en de nabespreking (pag. 9).

De bijeenkomst vond plaats op een locatie in Utrecht. De deelnemers, allen jonge vrouwen, zijn tussen de 19 en 25 jaar. Drie van hen wonen bij hun pleegouders, de andere twee wonen op zichzelf. Bij het gesprek waren als toehoorders pleegouders en pleegzorgprofessionals aanwezig. De nabespreking is bedoeld voor de toehoorders om uit te wisselen wat ze van de bijeenkomst vooral is bijgebleven. De nabespreking vond plaats in twee groepen. Op verzoek van de jongeren en met instemming van de toehoorders waren de jongeren bij één van de groepen aanwezig tijdens de nabespreking.



Tijdens de bijeenkomst stond het onderwerp **contact en communicatie met de pleegouders tijdens de pubertijd** centraal. Thema's die voorbij kwamen, zijn:

- De communicatie met de pleegouders (pag. 3)
- Wel of juist niet praten? (pag. 4)
- Praten over alcohol en verslavingen (pag. 5)
- Grenzen stellen (pag. 6)
- Grenzen stellen door te dreigen (pag. 6)
- Verschillen met andere gezinnen, biologische kinderen en andere pleegkinderen (pag. 7)
- Verschillen in de band met de beide pleegouders (pag. 7)
- Praten over intimiteit (pag. 8)

Algemene **tips van jongeren naar pleegouders** die uit het gesprek naar voren kwamen, zijn:



- Blijf communiceren: "*communicatie is key*".
- Pas NIVEA ('niet invullen voor een ander') toe in de communicatie met je pleegkind. Praat zonder te oordelen en stel open vragen.
- De grootste onzekerheid/angst van een pleegkind is het gevoel er niet te mogen zijn. Het is voor een pleegkind dan ook heel belangrijk om steeds weer te bevestigen dat hij/zij er wél mag zijn.
- Continuïteit in voogden en pleegzorgwerkers. "*Ze waren een team. Ook met mijn pleegouders.*"

¹De Lerende beweging pleegzorg is een samenwerking tussen het Nederlands Jeugdinstituut, de Nederlandse Vereniging voor Pleeggezinnen en Jeugdzorg Nederland. Het is een verzameling van initiatieven en ontwikkelingen die het bieden van kwalitatief goede pleegzorg ondersteunen. De beweging stimuleert uitwisseling en samenwerking tussen professionals, pleeggezinnen, beleidsmakers, ouders, jongeren en andere betrokkenen bij pleegzorg.

GESPREK MET DE JONGEREN

De communicatie met de pleegouders

Deelnemers geven aan dat de communicatie op verschillende manieren verloopt: via whatsapp, bellen en praten.



"Ik had een Whatsapp-groep met mijn beide pleegouders. Daarnaast had ik met beiden los contact via Whatsapp. We belden ook veel."



"We praten thuis in huis veel. Daarnaast was er ook een Whatsapp-groep met alle kinderen (pleegkinderen en biologische kinderen) waarin zaken besproken werden. Persoonlijke gesprekken gingen bijvoorbeeld over hoe een bezoekmoment met mijn biologische ouders was geweest. Ik vond het fijn dat mijn pleegmoeder daarnaar vroeg. Het was voor mij een 'uitlaatklep' om daar met haar over te kunnen praten. Als er niet naar gevraagd wordt krop ik het op."

Deze deelnemer vertelt dat het lastig was om kritiek te uiten op haar pleegmoeder. Bijvoorbeeld als ze ervaart dat zij door haar pleegmoeder anders wordt behandeld dan haar pleegbroertje.



"Als ik dat aanklaagt bij mijn pleegmoeder reageert zij niet heel fijn. Het zou mij helpen als ze benoemt: 'ik vind dit lastig om nu met je te bespreken, ik merk dat het me raakt. Ik kom er later op terug.' Nu zegt ze weinig en blijft het in de lucht hangen. Dat is vervelend."



Wel of juist niet praten?

Praten met kinderen in de puberleeftijd kan een uitdaging zijn. Dat geldt ook voor pleegpubers. Een van de deelnemers vertelde dat ze op een gegeven moment niet meer wilde praten. Haar pleegouders reageerden op een manier die voor haar goed heeft gewerkt:

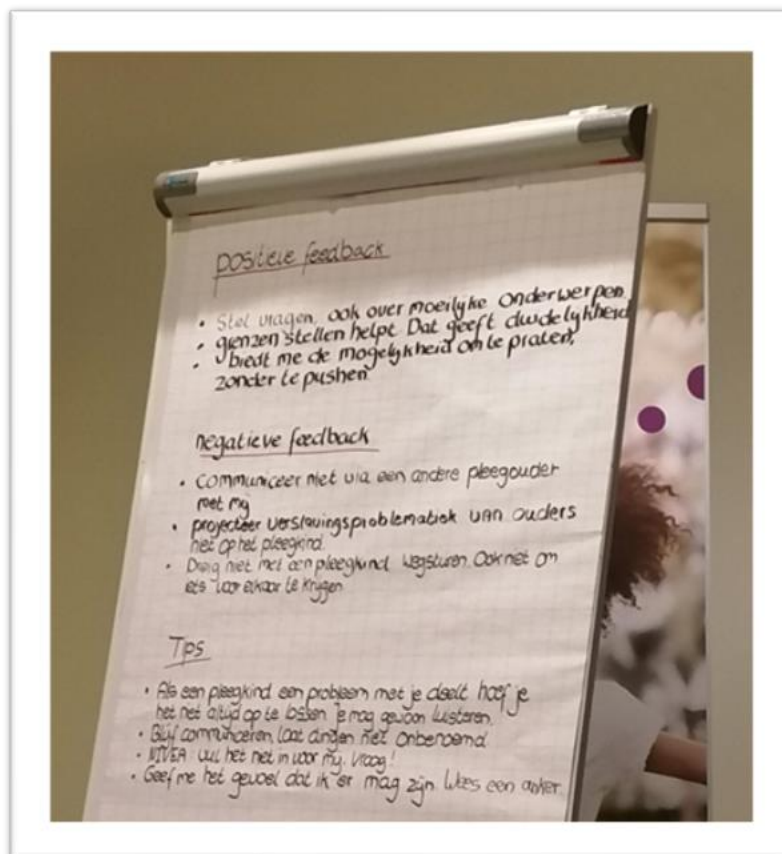


“Op mijn 12e stopte ik met praten. Er was veel aan de hand in mijn leven, er waren op dat moment veel rechtszaken gaande. Ik kon het toen niet meer aan om steeds opnieuw mijn verhaal te vertellen. Mijn pleegouders vonden dat oké. Ze lieten me merken dat ze er voor me waren. Ze gaven me wel de opening om er over te praten, bijvoorbeeld door er wel vragen over te stellen en op die manier een opening te geven, maar zonder me te pushen.”

Een andere deelnemer merkt op dat het haar helpt om zich bloot te geven als de ander dat ook doet.



“Mijn belangrijkste tip is dat je blijft communiceren. Ga moeilijke onderwerpen niet uit de weg, ook al heb je er geen antwoord op. Mijn tip is: stel je kwetsbaar op als pleegouder. Je vraagt dat ook van mij als pleegkind. Laat merken als je iets lastig vindt en benoem dat. Dingen vermijden werkt averechts. Dan bleef de spanning hangen, en dat is killing.”



Tot slot een ervaring van een deelnemer die een goed contact had met haar pleegouders totdat zij op haar 13^e/14^e depressieve gevoelens ontwikkelde. Haar pleegouders -bij wie ze zich tot dan toe gezien en gehoord voelde- begonnen haar het gevoel te geven dat haar gevoel er niet toe deed.



“Ik kreeg toen reacties als ‘het zal wel meevallen met je’.”

Een mentor van de groep waar ze destijds woonde heeft geholpen om dit weer vlot te trekken. Zij voelde dat er iets was en heeft dit in een gesprek met haar pleegouders aangekaart. Het bleek dat

haar pleegouders het advies van een hulpverlener hadden gekregen om de problemen van hun pleegdochter niet serieus te nemen om ze ‘niet groter te maken’.



“Dat was voor mij niet helpend. Het was voor mij heel belangrijk om er te mogen zijn. Ik voelde mij soms een vuilniszak die verplaatst wordt. Wat mij zou hebben geholpen is als mijn pleegouders wel naar mij luisterden, ook als ze het niet op konden lossen. Ik had het nodig dat zij een anker voor mij zouden zijn. Wat mij gekwetst heeft is dat het advies van de hulpverlener boven mijn behoefte ging.”

Praten over alcohol en verslavingen

De deelnemers hebben verschillende ervaringen met het contact dat ze met hun pleegouders hadden over alcohol. Twee deelnemers geven aan dat zij er last van hadden dat ze door hun pleegouders als verslavingsgevoelig werden bestempeld.



“Wat ik wel graag anders had gewild is de gesprekken over alcohol. Mijn biologische ouders hadden allebei verslavingen. Daarom vertelden mijn pleegouders mij ‘ga maar niet drinken, want jij bent verslavingsgevoelig’. Bij mijn vrienden werd natuurlijk ook door hun ouders gezegd dat ze niet moesten drinken, maar niet met die lading erbij. Voor mij was het resultaat dat ik wel dronk, maar het niet durfde te zeggen tegen mijn pleegouders.”



“Bij mij was dat net zo. Tegen mij werd gezegd ‘je vader was verslaafd dus je moet niet gaan drinken’. En mijn biologische ouders, met wie ik nog wel contact heb, waren ook streng. Ik ben dus ook niet eerlijk geweest [over het gebruik van alcohol]. Meer ruimte had mij geholpen om eerlijk te zijn.”



Een andere deelnemer heeft een positieve ervaring. Haar pleegouders stelden grenzen, maar gaven ook ruimte.



“Mijn pleegouders waren meer open. Hun houding was: ‘prima als je experimenteert, wel fijn als je vertelt wat je doet en met wie’. Op een bepaald moment dronk ik best veel. Dat hebben we toen besproken in een relaxte setting tijdens het kerstdiner. Mijn pleegouders hadden zelfs een wijntje in de hand. We hebben er rustig over gepraat en een duidelijke afspraak gemaakt ‘niet drinken door de weeks’. Dat vond ik prima en die duidelijkheid hielp ook.”



Grenzen stellen

Een deelnemer geeft aan dat haar pleegouder graag van haar wil weten wanneer ze precies thuis is en bijvoorbeeld of ze mee eet. Zo weet iedereen waar hij/zij aan toe is. Voor de deelnemer zelf is het ook prettig: beter dan wanneer het onduidelijk is.

Een ander vertelt dat ze geen puber was die grenzen opzocht, maar wat haar opviel was dat er door haar pleegouders geen consequenties werden verbonden als ze iets niet deed. Achteraf gezien had ze het logisch gevonden als dat wel het geval was geweest.

Een andere deelnemers zegt dat ze niet van haar pleegouders heeft geleerd om haar kamer op te ruimen. Haar pleegouders vonden dat ze dat zelf mocht beslissen: *“het is jouw kamer”*. Ze leert nu pas, nu ze op zichzelf woont, hoe belangrijk dat is en hoe je dat moet doen.

Tot slot geeft een deelnemer aan dat haar broertje (met wie ze samen in een pleeggezin woonde) wel de grenzen opzocht. *“En er overheen gaat.”* Ze geeft aan dat het voor haar prettig was geweest als haar pleegouders grenzen hadden gesteld aan zijn gedrag.

Grenzen stellen door te dreigen

Twee deelnemers hebben ervaring met pleegouders die grenzen stellen door te dreigen met beëindigen van de pleegzorg. Het zijn ervaringen die een diepe indruk hebben gemaakt. Een deelnemer geeft aan dat het lang heeft geduurd voordat het vertrouwen in de betreffende pleegouder enigszins was hersteld.



“Je wilt niet weg. Je wilt ergens gewenst zijn.”

Ook gaf ze aan dat ze het eerste half jaar haar uiterste best heeft gedaan om zich zo goed mogelijk te gedragen.



"Ik heb mezelf een half jaar lang zo goed gedragen dat ik mezelf niet meer was."

Verschillen met andere gezinnen, biologische kinderen en andere pleegkinderen



De deelnemers hebben in hun pubertijd geen verschil gemerkt tussen het contact tussen hen en hun pleegouders en het contact van vrienden met hun ouders. Toch geven ze tegelijkertijd aan dat hun situatie wel degelijk anders is.



"Het is voor mij niet heel anders om pleegkind te zijn in de pubertijd, al merk je wel dat vrienden niet goed snappen dat je ook biologische ouders hebt. Als ze horen dat je in een pleeggezin woont denken mensen dat je biologische ouders dood zijn ofzo."



"Voor mij voelde het wel als een 'coming out' om aan mijn vrienden te vertellen dat ik in een pleeggezin woon."

Een deelnemer vertelt dat haar pleegmoeder eens een speech voor haar biologische dochter startte met de woorden: voor mijn enige dochter. Dat maakt haar tot op de dag van vandaag verdrietig. Een andere ervaring betreft de groepsapp van het gezin: het duurde twee jaar voordat de pleegkinderen daar ook onderdeel van uitmaakten.

Een andere deelnemer maakte mee dat, in een huis met uitsluitend pleegkinderen, de pleegouders de pleegkinderen tegen elkaar opzetten. Er werden bijvoorbeeld vergelijkingen gemaakt: kun jij dat nog niet? ... kan dat al lang. Of een van de pleegkinderen werd zwart gemaakt: je moet je kamer op slot doen want ... steelt. Deze manier van vergelijken zorgde voor een onveilig gevoel.

Verschillen in de band met de beide pleegouders

Enkele deelnemers hebben met de ene pleegouder een betere, of andere, band dan met de andere pleegouder.



"In mijn laatste pleeggezin verschilde de band tussen mij en mijn pleegouders. Eén van mijn pleegouders deed veel aannames en vroeg niets. Hij dacht dan al snel 'laat maar, ze zal wel weer boos zijn'.... Mijn andere pleegouder vroeg wel wat er was. Hij durft bijvoorbeeld wel te vragen naar mijn verleden dat ingewikkeld is. Hij gaat het niet uit de weg. Want het is erg dat

het gebeurd is, maar het helpt zeker niet als het in gesprekken wordt afgevlakt of vermeden. Mijn pleegouder kon zichzelf ook kwetsbaar opstellen, ik ken hem nu ook best goed."

In de loop van de tijd kan er iets veranderen in de band. Zo geeft een deelnemer aan dat zij vroeger beter met haar pleegmoeder kon praten, maar dat tegenwoordig ze ook de waarde ervaart van de communicatie met haar pleegvader: *"de één is meer van het advies, de ander meer van het meeleven."*

Een deelnemer maakte mee dat de ene pleegouder werd ingezet om namens de andere pleegouder een boodschap over de brengen. Ze noemt dat de bemiddelaarstechniek.



"Wat niet helpt is de 'bemiddelaarstechniek' zoals ik dat ben gaan noemen. Daarmee bedoel ik dat iemand anders werd ingezet om moeilijke dingen te vertellen aan mij als mijn pleegmoeder dat niet durfde. Dat maakte me wantrouwig."

Praten over intimiteit

Op de vraag of de deelnemers gesprekken hebben gehad met hun pleegouders over intimiteit, geven sommigen aan dat zij daarover hebben gesproken. Anderen niet.

Een van de deelnemers vertelde dat zij een keer een jongen mee naar huis had genomen. Er was nooit met haar pleegouders gesproken over intimiteit en relaties. Gevolg was dat ze niet goed wist hoe ze deze jongen aan haar pleegouders moest voorstellen.

Een tegenovergestelde ervaring komt van een andere deelnemer die aangeeft dat haar pleegouders juist heel open waren en haar eens de vraag hebben gesteld of ze lesbisch was.



"Ik kon met mijn pleegouders over alles praten, ook over seks en drugs. Alleen bij menstruatie konden ze me niet echt helpen omdat ik twee mannelijke pleegouders heb. Maar daar had ik wel andere mensen voor."

VRAGEN VAN DE TOEHOORDERS

Vraag: Is de communicatie met de pleegzorgwerker helpend geweest?

Een deelnemer geeft aan dat haar pleegmoeder met de pleegzorgwerker belde als ze niet wist wat ze moest doen. Ze waren een team.

NABESPREKING



Bij de nabespreking gaat het om de belangrijkste inzichten en tips die de pleegouders en professionals meenemen uit het spiegelgesprek. Er wordt door allen veel dank uitgesproken naar de jongeren die het gesprek gevoerd hebben.

GROEP 1

De jongeren waren bij deze nabespreking aanwezig.

Open opstellen en communiceren

- Het is belangrijk om je als pleegouder ook open/kwetsbaar op te stellen. Dit stelt een voorbeeld naar je pleegkind, nodigt uit tot ook open stellen.
- Hoe stel je je als pleegouder open/kwetsbaar op?
 - Emoties tonen
 - Hulp vragen
 - Transparant zijn
 - Zelfinzicht en zelfreflectie
- Belangrijke tips m.b.t. communicatie/contact met je pleegpuber:
 - Blijf praten, zonder te pushen
 - Niet oordelen
 - Wees open
 - Wees eerlijk
 - Niet dreigen met 'ga maar weg dan', ook niet uit onmacht
- Tips voor wanneer praten met pleegkind over 'hoe het gaat':
 - Na school
 - In de auto
 - 's avonds inbed, ernaast liggen tot in slaap vallen. In het donker wordt er gepraat
- Een pleegouder benoemt dat haar pleegzoon ook door ervaringen geleerd heeft van 'bevalt het hier niet, dan ga ik wel ergens anders heen'. Is een houding uit zelfbescherming.
- Belangrijk om aan pleegkind vertrouwen te geven. Hoe? Laat ze ook dingen (zelf) doen.



Verslaving en andere problematiek van ouders

- Dat een ouder een verslaving of andere problematiek heeft, wil niet zeggen dat het pleegkind het ook heeft. Dit niet projecteren op de kinderen/deze stempel er niet meteen op drukken (creëer je mogelijk juist een self-fulfilling prophecy).
- Jongere noemt door verslavingsproblematiek van ouders zelf juist meer bewust te zijn van alcoholgebruik en verslaving (bij broertje wel meer gevoeligheid voor verslaving).
- Pleegouder noemt aanvullend dat zorgen hebben over het (drink)gedrag van je pleegkind mag en kan. Het gaat er vooral om hoe je bespreekt en ermee omgaat. En niet invullen dat het kind sowieso ook de problematiek van de ouder heeft.
- Jongere noemt aanvullend dat verslaving vaak voortkomt uit het willen onderdrukken van pijn. Gaat er als het gaat om risico op verslaving dan meer om of het kind nog veel te verwerken heeft.
- Belangrijk is om samen afspraken te maken (niet regels opleggen).
- Jongere noemt dat het hierbij ook goed is als pleegouder echt bedenkt wat hij of zij fijn vindt.
- Jongere noemt dat pleegouders ook niet meteen in paniek moeten raken als wel een keer iets gedronken wordt. Pleegouders: dit is voor hen ook een leerproces.

‘Normaal’ versus ‘anders’ opvoeden

- Pleegouder noemt dat omdat je voor het kind van een ander zorgt, je het ook beter dan beter wilt doen. Daarom mogelijk strenger voor pleegkinderen (dan voor eigen kinderen).
- Jongere noemt: liever zo normaal mogelijk opvoeden. Omdat a) wil niet anders zijn, en b) bij eigen ouders waarschijnlijk minder dan normaal gekregen dus normaal is al goed genoeg.
- Pleegzorgprofessional noemt dat pleegkinderen soms wel meer nodig hebben of een andere aanpak.
- Gezamenlijke uitkomst: in basis van alle kinderen (pleegkinderen of eigen kinderen) hetzelfde verwachten (bijv. kamer enigszins opruimen). Hoe je daar komt, kan eventueel om een andere aanpak vragen (bijv. meer geduld, meer herhaling). Uitgangspunt is “zo normaal als kan, anders waar nodig”.



GROEP 2

Inzichten en onzekerheden pleegouders

- Bijeenkomst was heel indrukkelijk. Knap hoe jongeren hun gevoelens en ervaringen kunnen verwoorden.
- Pleegouders meer bewust van hoe je dingen zegt. Pleegouders willen daar nog beter op letten.
- Een eyeopener om te zien dat een opmerking jarenlang kan blijven hangen bij een jongere.
- Soms ben je als pleegouder ook onzeker. Hoe kom ik in contact met de jongere? Moet ik er wel of niet zijn op dit moment?
- Als pleegjongeren alles afhouden, is het moeilijk om dan te praten en contact te maken. Soms heb je het gevoel als pleegouder: wat heeft het voor zin? Geleerd van deze bijeenkomst om toch te blijven praten. Geduld te blijven hebben. En mogelijkheden blijven creëren voor het kind om te kunnen praten.
- Als pleegouder kun je bang zijn om over iets gevoelig te beginnen en dan iets op te rakelen bij het pleegkind.

Echt in contact komen/blijven

- Grenzen stellen blijft een ontdekkingstocht. Blijf uitleggen waarom je grenzen stelt.
- Veel dingen gelden voor elke puber, niet persé alleen voor pleegpubers.
- Was er een ander gesprek geweest als er pubers hadden gezeten? Nu vooral jongeren die kunnen reflecteren op hun pubertijd.
- Op het moment dat er spanning heerst, soms lastig om contact met de jongere te maken. Op een rustig moment verbinding met de puber maken. Dát moment pakken en gebruiken.
- Vragen stellen aan de jongere is soms lastig. Voorkomen dat je ja/nee vragen stelt.
- Soms moeilijk om aan te sluiten bij de leefwereld van pubers. Als pleegouder vraag je sneller hoe je schooldag was, maar minder snel hoe de game ging.
- Samen dingen doen is belangrijk. Helpt soms om gesprek om gang te krijgen, bijv. tijdens hardlopen.
- Probeer jongeren net een stap voor te zijn.
- Hoe kwetsbaar opstellen? Bijv. vertellen dat een pleegkind jou pijn doet met gedrag.

Verslaving

- Er zit bij pleegouders soms angst dat pleegkinderen net zo worden als pleegouders, bijv. met verslaving.
- Er moet bij pleegkinderen nog wel ruimte zijn om zichzelf te ontplooien, ook met alcohol gebruik bijv.
- Je kunt wel vertellen aan pleegkinderen dat alcoholverslaving erfelijk kan zijn (blijkt uit onderzoek). En je mag je angst als pleegouder ook kenbaar maken. Maar geen overhaaste conclusies trekken.
- Je hebt als pleegouder een pleegzorgbegeleider nodig die je een spiegel voorhoudt. Soms moet iemand je er even uithalen.

Verschil pleegkind en eigen kind

- Vertrouwen pleegouder-pleegkind. Pleegouder ziet bij eigen kind of het liegt of niet. Bij pleegkind is dit lastiger.
- Pleegouders maken zich meer zorgen om pleegkinderen dan eigen kinderen, omdat pleegkinderen meer hebben meegemaakt.

- Tussen pleegouder en eigen kind is er onvoorwaardelijkheid. Bij pleegkinderen hebben pleegouders het gevoel dat ze die onvoorwaardelijkheid meer moeten 'verdienen'. Soms bang dat 'als ik dit doe/zeg, dan vindt hij/zij mij niet meer leuk...' Gevoel dat je bang bent geen goede pleegouder te zijn.
- Pleegkinderen moeten leren om te vertrouwen op pleegouder. Pleegouder moet eigen onzekerheid niet laten zien, maar je kan wel je kwetsbaarheid laten zien. Vertellen als pleegouder dat je niet perfect bent.

AFSLUITING

De jongeren zijn namens de Lerende beweging pleegzorg (het Nederlands Jeugdinstituut, De Nederlandse Vereniging voor Pleeggezinnen, Jeugdzorg Nederland) en JongWijs hartelijk bedankt voor hun persoonlijke verhalen en kregen als dank een kleine attentie. Iedereen ontvangt een verslag van de spiegelbijeenkomst en nabespreking.

