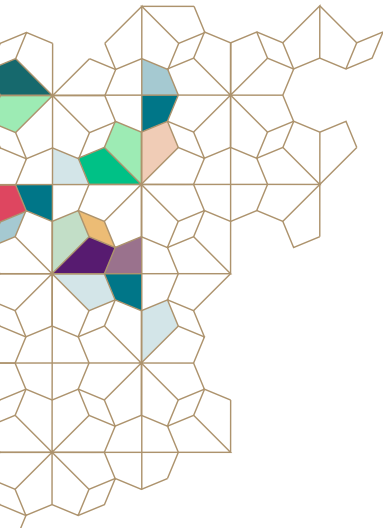


# Je ziet het niet

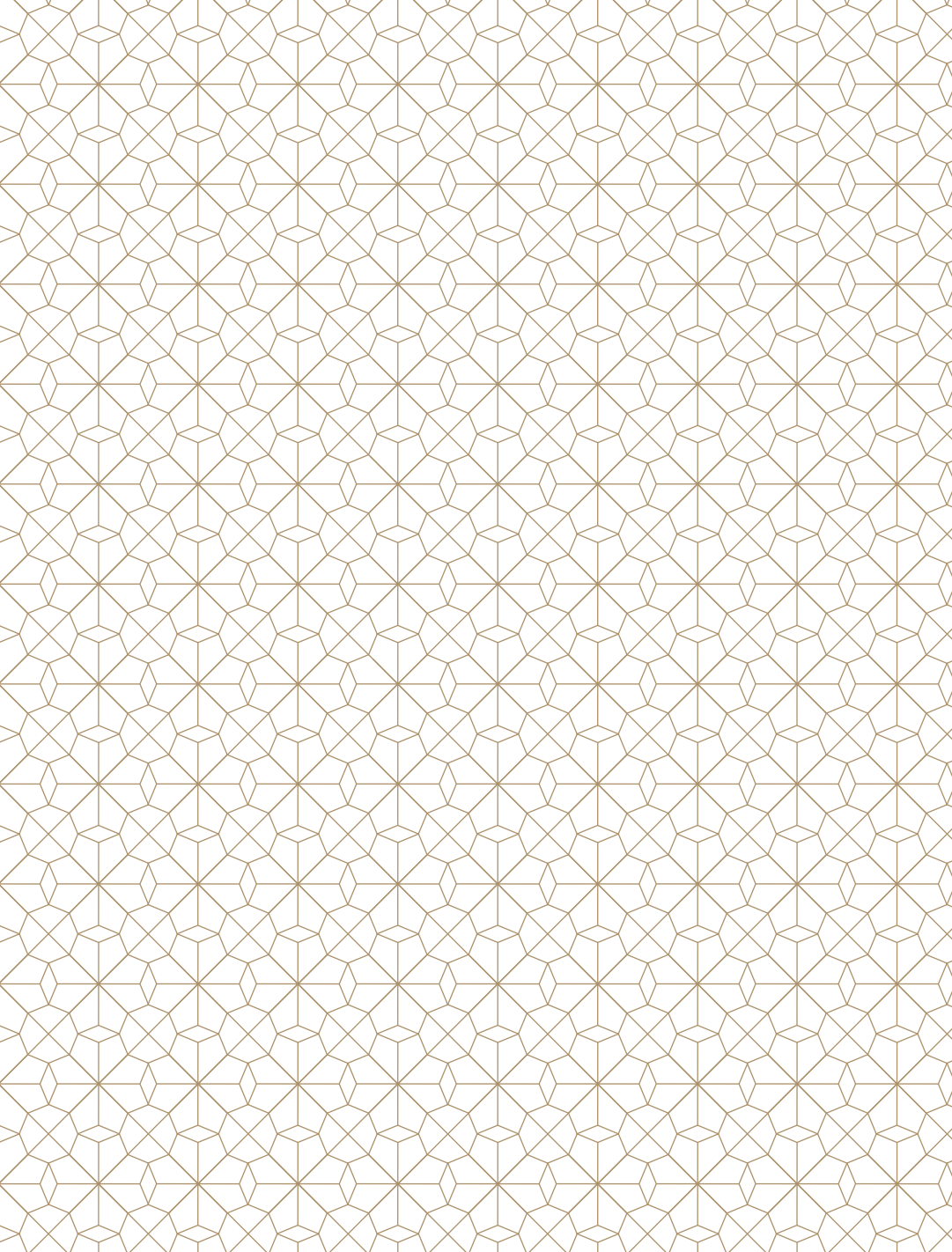
*verhalen van moeders over  
armoede en gezondheid*



gemakkelijker

hulp op maat

met een open blik



*verhalen van moeders over  
armoede en gezondheid*

# Je ziet het niet.

Hoe het is om te leven van 25 euro per week. Met je twee kinderen. Of met drie. Je ziet niet wat er nodig is om overeind te blijven, hoeveel moeite het kost om je kinderen een gezonde start te geven.

Dat boodschappen doen bijvoorbeeld vaak lijkt op een expeditie, omdat je van aanbieding naar aanbieding gaat en van supermarkt naar supermarkt. Dat er veel tijd gaat naar het invullen van formulieren en het aanleveren van een absurde hoeveelheid bewijsstukken.

Wij als moeders voelen ons vaak niet begrepen door de mensen die aan de andere kant van de formulieren hun werk doen. Daarom laten we de lezer in dit boek zien hoe onze leefwereld eruitziet en op welke fronten de kloof tussen ons en betrokken professionals te groot is. En hoe dit ons dagelijks leven, onze gezondheid en die van onze kinderen beïnvloedt. Kan dat anders? En hoe dan?

We laten je via dit boekje onze eigen beelden zien. En de verhalen die achter deze beelden verborgen zijn. Omdat je ze anders simpelweg niet ziet en niet hoort.

gezonde toekomst  
dichterbij

**FNO**

James Wattstraat 100  
1097 DM AMSTERDAM  
085 040 32 60  
[info@fondsnutsohra.nl](mailto:info@fondsnutsohra.nl)  
[www.fnozorgvoorkansen.nl](http://www.fnozorgvoorkansen.nl)

Dit boekje is een uitgave van de klankbordgroep van het programma Gezonde Toekomst Dichterbij van FNO. Het programma richt zich op het verminderen van gezondheidsachterstanden bij gezinnen in achterstandssituaties.

Mensen met een lage opleiding én een laag inkomen leven in Nederland 6 jaar korter en 15 jaar in minder goede gezondheid dan mensen met een hoge opleiding en een hoger inkomen. Met het programma wil FNO deze gezondheidsachterstanden verminderen. De klankbordgroep van moeders denkt met FNO mee en geeft advies.

van links naar rechts op de bank: Marcella, Sanne, Risma; Staand: Parvin, Rafaëlla.



3 Voorwoord

10 Sanne  
20 Marcella  
26 Risma  
34 Parvin  
42 Rafaella

50 Beste professional

52 Colofon

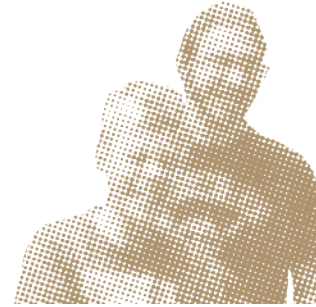
## Hoe je dit boekje leest

Dit boekje geeft een inkijkje in het leven van moeders met weinig geld. De foto's laten onze dagelijkse worsteling zien: om rond te komen en de juiste hulp voor onze kinderen te organiseren. Soms zijn er woorden onderstreept en verbonden met een woord in de marge: daar lees je **wat er echt nodig is** en waar je als professional verschil kunt maken.

**Ik wil geen  
mindfulness.  
Of een cursus  
omgaan met  
ADHD voor  
beginners.**

# Sanne

moeder van twee zoons



Mensen zien niet hoe hard je knokt. Je bent altijd aan het zorgen, ook als je kind op school zit. Laatst zei iemand: "Maar je zoon zit toch op school, waarom werk je niet op die tijden?" Maar ik ben altijd aan het regelen. En anticiperen.



Kunnen kiezen, keuzevrijheid, dat is belangrijk voor mij. Ik weet wat het beste is voor mijn twee zoons en mijzelf. Bovendien is het mijn recht. Als je ziek bent, word je al van allerlei kanten beperkt, en dan moet je nog knokken voor je ruimte.



### Drie pgb's

Bij ons thuis zijn we met z'n drieën, en we hebben alle drie een pgb. Elk jaar kost het me een paar maanden om de aanvragen voor het volgende jaar goed te regelen. **Elk jaar.** Voor de aanvraag van mijn jongste duurde het de afgelopen keer zes maanden, van het begin van de procedure, totdat de indicatie was afgegeven.

Ieder jaar moet ik voor hem evaluaties en behandelplannen aanleveren, die ik weer compleet en op tijd moet zien te krijgen van respectievelijk zijn kinderarts, longarts, fysiotherapeut, psycholoog, psychiater, huisarts, Ouder-Kindadviseur en zorgcoördinator van school. Dan heb ik ook nog een medicatieoverzicht nodig van de apotheek. En dit is dus nog maar een deel van het verhaal, hè.

### Uit handen gegeven

Twaalf jaar geleden, toen ik zelf ziek werd, heb ik de pgb-administratie uit handen gegeven. Dat was dus één keer maar nooit weer. Er is van alles fout gegaan, ik ben nu nog bezig met afbetalen. Voor mij is dat een extra reden om dit soort dingen niet meer door een ander te laten doen. Ook niet door een instantie.

*“Elk jaar kost het me een paar maanden om de pgb-aanvragen voor het volgende jaar goed te regelen”*

De PGB mappen van ons drieën voor 1 jaar. Je hebt een bewaarplicht van 7 jaar. Je kan je voorstellen hoeveel ruimte dat inneemt.



Mijn medicijnen voor een HALVE week.





Een heleboel instanties willen alles op papier aangeleverd krijgen, elk jaar opnieuw. Kun je eindelijk bezig zijn met kopieën. Vervolgens raakt het regelmatig kwijt bij hen.

### Geen standaardplaatje

Je moet sowieso heel gespist zijn op fouten. Mijn oudste zoon zou zijn vaste, vertrouwde ambulante begeleider (AB'er) zijn kwijtgeraakt als het aan de gemeente had gelegen. Mijn zoon past niet in een standaardplaatje, maar met de hulp van zijn ambulante begeleider gaat het perfect. Echter, de mensen die de jaarlijkse aanvraag moeten beoordelen, dachten alleen vanuit een kostenplaatje waardoor zijn AB'er opeens weg zou moeten en vervangen worden door de reguliere thuiszorg. De thuiszorg waar we juist van af waren gestapt, omdat ze totaal niet flexibel waren en er om de haverklap nieuwe medewerkers werden ingezet. Stel je voor wat dat had betekend, dan was alles rondom mijn zoon gestagneerd. Alles waar met zijn AB'er stapje voor stapje zo goed aan was gewerkt. Door de bureaucratie kan je hele leven op z'n kop worden gezet. Ik had dat nooit zelf allemaal kunnen opvangen.

“Door bureaucratie kan je hele leven op z'n kop worden gezet”

### Niet voor vol aangezien

Ik kom uit de zorg, ik heb HBO-V gedaan. Ik heb in de psychiatrie en als zorgcoördinator in de Thuiszorg gewerkt tot ik zelf ziek werd en weet dus echt wel waar ik het over heb. Maar als je in een uitkering zit, lijkt het wel alsof ze je niet meer voor vol aanzien. Als ik bel naar een instantie, de gemeente, de belastingdienst, noem maar op, dan ben ik die figuur met een uitkering, en daar hebben ze blijkbaar meteen een bepaald beeld bij. Maar als ik ergens vragen over heb, dan is dat echt niet zomaar. En als ik ergens niet mee akkoord ga, dan is dat met een reden. Het gaat om het belang van mijn gezin, het welzijn van mijn kinderen, maar ze geven jou het gevoel alsof je alleen maar een potje zoekt om van te profiteren.

De wijk waar we wonen. Thuis vinden we rust en acceptatie. Althans dat proberen we.



kijken zonder oordeel



Mij lukt het allemaal wel. Ik geef het ook niet op als ik zes keer heb gebeld met een instantie en zes keer een ander antwoord heb gekregen. Maar ik ken genoeg mensen die het allemaal wat minder goed begrijpen, minder handig zijn met formulieren of computers en daardoor hun recht kunnen mislopen.

*“Ik geef het niet op als ik zes keer heb gebeld met een instantie en zes keer een ander antwoord heb gekregen”*

Vaak moet je vechten voor wat je graag wilt. Dat leer ik ook mijn zoons.



**Alsof je  
alleen maar  
een potje zoekt  
om van te  
profiteren**

uitgaan van vertrouwen

### Doen wat ik wél kan

Ik heb een WIA-uitkering, ben voor 70% afgekeurd, maar ik heb altijd weer aan de slag gewild. Doen wat ik nog wél kan. Tien jaar lang heb ik bij het UWV moeten **zeuren** om een opleiding. Tien jaar! Voor hen had het geen meerwaarde dat ik mij liet omscholen. Ik was immers toch al afgekeurd.



Mijn werk- en studeerplek. Hier breng ik vele uren door voor het regelen van alles en het doen van alle aanvragen.

Eindelijk heb ik het nu voor elkaar dat ik een dag in de week naar school mag. Het is best **zwaar** voor mij. Na een dag studie van zeven uur moet ik daar bijna de hele week van bijkomen, maar dit is wel wat ik wil. Na een jaar heb ik dan mijn diploma waarmee ik aan de slag kan als praktijkondersteuner bij een huisarts. Alleen, nu heb ik weer een ander probleem met het UWV. Meteen na de start van de studie moest ik komen voor een herkeuring. Opeens vinden ze nu dat ik méér aankan. Want als die ene dag opleiding mij lukt, waarom zou ik dan niet meerdere dagen iets kunnen doen?

Als dit wordt doorgezet gaat mijn uitkering drastisch naar beneden. Verstandig of niet, ik móét dan wel meerdere dagen aan het werk om nog rond te komen. De opleiding kan ik dan verder wel vergeten. Die trek ik dan gewoon niet meer. Eindelijk werken ze mee, en dan werken ze je meteen weer tegen. Hoe krom wil je het hebben?

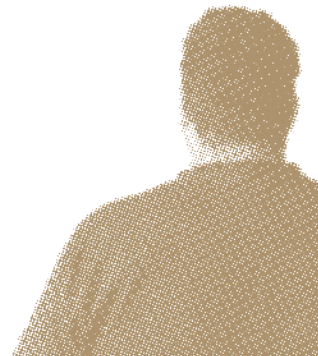
*“Eindelijk werken ze mee, en dan werken ze je meteen weer tegen. Hoe krom wil je het hebben?”*

Wij moeders zijn altijd scherp, zoeken altijd naar wegen waardoor het makkelijker wordt voor onze kinderen. Zijn altijd alles aan het aanklaarten bij organisaties. Daar moet je heel veel geduld voor hebben. En je staat altijd alleen.



# Marcella

moeder van een zoon



Wat was ik blij toen mijn kind een etiketje kreeg. Eindelijk kon hij worden geholpen, gingen er deuren open. Eindelijk werd ik niet meer weggezet als die overbezorgde moeder die maar bleef leuren met haar kind.

## Dubbel

Het is heel dubbel natuurlijk, want tegelijk krijgt je kind een stempel, wordt het in een hokje geplaatst. Ik had dat ook toen ik 100% werd afgekeurd vanwege mijn dystrofie. Aan de ene kant is er die erkenning, die duidelijkheid van: er is iets met me waar ik niets aan kan doen en daarom heb ik echt recht op die uitkering. Aan de andere kant ben je dan dus voorgoed die ‘uitkeringstrekker’ waar ze in onze maatschappij met een **scheef oog** naar kijken.

Ik kom van heel ver, heb best veel meegemaakt in mijn leven, persoonlijk en met mijn kind. Makkelijk is het nog steeds niet, financieel ook zeker niet. Het is elke dag overleven, elke dag ook weer kijken wat m’n lijf aankan, maar ik heb wel weer een doel gevonden. Ik heb ontdekt dat ik er goed in ben om de beleving van mensen in situaties als de mijne te vertalen in adviezen aan bijvoorbeeld beleidsmakers. Inmiddels doe ik een opleiding tot ervaringsdeskundige armoede en sociale uitsluiting en loop ik stage bij een organisatie.



De muren zijn soms gigantisch hoog. De maatschappij zou een handreiking moeten doen naar mensen zoals mijn zoon.

Ik heb weer een doel gevonden.

## Bureaucratie

Ik blijf echter aanlopen tegen de bureaucratie. Mijn zoon heeft autisme, hij is drievoudig geïndiceerd en heeft een complexe hulpvraag. Je wilt niet weten wat voor geregeld dat is, wat voor zoek ik al achter de rug heb naar potjes en voorzieningen, met steeds weer andere criteria en obstakels. Zo zijn er in mijn gemeente best veel mogelijkheden om te sporten, maar nou net niet voor kinderen met een beperking. Juist die kinderen hebben het voor hun gezondheid vaak zo ontzettend nodig.

## Geen samenwerking

Kortgeleden is mijn zoon verhuisd naar een begeleidwonenproject. Zijn eigen plekje, heel fijn voor hem – en voor mij – maar in de weekenden willen we allebei graag dat hij bij mij is. Ik kan hem niet halen of brengen want ik heb geen auto en vanwege zijn beperking kan hij niet zelfstandig met het openbaar vervoer. Hij heeft recht op een taxivergoeding, maar dat bleek dus nog niet zo eenvoudig. Hoewel hij niet heel ver bij mij vandaan woont, is het wel net een andere gemeente. En het punt is: gemeentes werken niet per definitie goed samen. Daar komt bij dat net rond deze tijd zijn jaarlijkse zorgindicatie afloopt. Zijn oude gemeente voelt zich daardoor al helemaal niet meer **verantwoordelijk** voor hem en zijn nieuwe is het officieel nog niet. Bovendien wil zijn nieuwe gemeente dat hij die taxivergoeding zelf aanvraagt omdat hij net meerderjarig is geworden, maar hij **kán** dat helemaal niet. En ik mag het niet meer.

“Het is elke dag overleven, elke dag ook weer kijken wat m’n lijf aankan, maar ik heb wel weer een doel gevonden”



Mensen zouden beter mogen luisteren.



Ik loop niet op versleten schoenen vanwege geldgebrek. Maar omdat mijn lijf weken pijn doet als ik nieuwe schoenen heb.

### Connecties

De makkelijkste oplossing, namelijk dat de ene gemeente zijn dossier gewoon even doorstuurt naar de andere, bleek al helemaal niet te kunnen vanwege privacyregels. Ik kreeg botweg te horen dat het 12 weken kon duren voordat de taxivergoeding rond was. Stel je voor: je kind met een beperking is net verhuisd en kan de eerste 12 weken niet naar zijn moeder! Hoe zou dat zijn voor hem? En voor mij?

Uiteindelijk kon hij in het derde weekend met de taxi naar huis. Ik was blij, maar schaamde me er ook een beetje voor. Ik was zo slim om mijn connecties in te zetten, en toen was het opeens binnen twee dagen geregeld. Het kan dus wél. Waarom dan niet voor iedereen?

# Dankzij goede connecties was het opeens binnen twee dagen geregeld.

Wij zijn allebei afgekeurd,  
maar dat betekent niet dat  
we onze kinderen niet  
kunnen opvoeden.



je ziet het niet

## Risma

moeder van twee dochters



Overall waar ik kom, vertel ik eerlijk mijn verhaal. Ik zit in de schulden, maar ik ben een eerlijk mens. Daarom schaam ik mij ook niet voor mijn situatie. Het is wel zwaar, we hebben vaak maar €25 in de week en zouden het niet redden zonder de Voedselbank, maar ik tel mijn zegeningen. Ik heb mijn gezin, de kerk, er zijn genoeg lieve mensen om ons heen.





## De les lezen

Met onze dochters gaat het goed, daar ben ik dankbaar voor. Mijn man en ik doen ook heel erg ons best. Alleen, sommige personen lijken te denken dat het niet goed kán gaan als beide ouders ziek thuiszitten. Wij zijn allebei afgekeurd, maar dat betekent niet dat we onze kinderen niet kunnen opvoeden. Een poosje geleden was er iemand bij ons voor praktische ondersteuning. Ging die vrouw ons de les lezen over wat er op tafel stond bij het ontbijt, alsof wij onze meiden alleen maar zoetheid geven. Dat is gewoon niet waar. En ze vroeg het niet hè, ze zei gewoon: 'dat is niet goed.' Iemand komt om je te helpen, maar je hebt meteen het gevoel dat je op je tenen moet lopen.

We eten altijd met z'n allen aan tafel. 's Ochtends en 's avonds. Dat vinden we belangrijk.



Alsof we alleen maar ongezonder eten.

## Beoordelen

Ik vind het niet meer prettig als er hulpverleners bij ons over de vloer komen, voor een indicatiegesprek bijvoorbeeld, of iemand van de thuisadministratie. Dan zeggen ze: het is toch handig, dan hoeft u niet naar ons toe, maar ik ben mobiel, dus ik kan gewoon ergens naartoe om papieren langs te brengen of zo. Als ze toch hier komen ben ik heel gastvrij. Ze krijgen koekjes en koffie, ik maak het gezellig, maar toch heb ik het gevoel dat het spionnen zijn. Uiteindelijk willen ze je toch op van alles beoordelen. En als ze bij je op de bank zitten beloven ze allerlei dingen die vervolgens niet worden nagekomen.





Mijn huiskamer is een fijne plek.

“Als ze bij je op de bank zitten beloven ze allerlei dingen die vervolgens niet worden nagekomen”

### Afhankelijk

Als mensen hier komen willen ze altijd alles van je weten. Ik ben heel open, ik vind dat op zich niet zo'n punt, maar als je dan later iets nodig hebt van zo'n instantie, dan weten ze van niets. Wij hebben bijvoorbeeld veel gedoe met de huishoudelijke hulp. Een tijdlang kregen we minder uren dan ons was toegezegd, en als ik erover belde dan merkte ik meteen dat ze het dossier niet compleet hadden en onze situatie niet kenden. En steeds wéér. Terwijl wij dus alle informatie hadden gegeven. Dan voel je je zo afhankelijk. Zo klein.



Ik gooi nooit eten weg.

### Niet stil zitten

Ik wil wel van alles doen in huis, dat doe ik ook, maar ik heb pijn, fysiek werk is erg zwaar voor mij. Zoals schoonmaken en de was doen. Ik zit niet stil hoor. Ik doe vrijwilligerswerk, bied een luisterend oor aan vrouwen die een steuntje nodig hebben.

Mijn schuld is ontstaan doordat ik ben opgelicht. Iemand heeft in mijn naam gefraudeerd met mijn pgb. Net als vele anderen. Daarna had ik ook nog een bewindvoerder die geld van mij heeft afgenomen. Ik vond het heel erg moeilijk om daarna weer mensen te **vertrouwen**. Maar met ons komt het goed. Eerlijkheid duurt het langst.

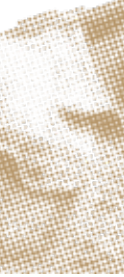


Mijn gezin is mijn rijkdom. Er mag altijd licht branden in huis.



Ik wil me graag mooi voelen. Mijn spulletjes zijn belangrijk voor mij.

**Met ons komt  
het goed.  
Eerlijkheid  
duurt het  
langst.**





Mij gaat het om dignity, om waardigheid.  
Dat mag mijn dochter niet kwijtraken.  
Dat moet je bewaren en bewaken.



# Parvin

moeder van een dochter



Misschien had mijn leven er heel anders uit kunnen zien. Ik heb een paar keer verkeerde keuzes gemaakt, dat weet ik heel goed, maar wat ik moeilijk vind is dat ik nu geen controle meer heb op mijn persoonlijke ontwikkeling. Je wordt door instanties vastgeketend in je situatie. Ze zeggen wel dat alles afhangt van je eigen initiatief, maar dat is gewoon niet waar.

## Op eigen kracht

Toen ik in de WW kwam ben ik op eigen kracht een thuisstudie gaan doen voor apothekersassistent. Het ging goed, ik had al helemaal zelf een stageplek gevonden, maar toen liep de WW af en kwam ik in de bijstand. Van de sociale dienst mocht ik die stage niet doen. Ze zetten me voor het blok: of verplicht schoonmaakwerk doen, of gekort worden op mijn uitkering. Ik koos toen voor minder bijstand, omdat ik door wilde met die stage. Het was zwaar, ik had soms nauwelijks geld om brood te kopen, en werd ook nog gedwongen om naast mijn stage allerlei sollicitatieactiviteiten doen. Op een gegeven moment kreeg ik bij de sociale dienst een andere werkbemiddelaar die mij wél toestemming gaf voor de stage, maar toen was het te laat. Ik had onder zo'n grote stress gestaan, ik was zo moe en somber geworden dat de apotheker niet meer verder wilde met mij.

## In de maling genomen

Er kwam iets anders voorbij: een opleiding tot ervaringsdeskundige, een gemeentelijk project met uitstekende vooruitzichten op een baan. Drie jaar duurde die opleiding, met behoud van uitkering, maar na twee jaar veranderde de gemeente van beleid en was er maar voor één deelnemer een baan. Dan voel je je enorm in de maling genomen. Je doet je best, in goed vertrouwen investeer je drie jaar van je leven, en dan spat alles uit elkaar. Onderhand heb ik dus wel allerlei werk gedaan waar de sociale dienst mij toe **dwong**. Je moet wel, hoe onrechtvaardig het ook voelt. Schoonmaakwerk, inpakwerk in een superhete ruimte zonder ramen. Vreselijk vond ik het. Maar het ergste was dat ik er geen keuze in had.



Ik vind gezond eten heel belangrijk.



Rust, hoop, vrijheid. Het enige dat gratis is.



Als ik maar natuur kan zien.



## Druk

Rondkomen van weinig geld lukt op zich wel. Je went eraan, je leert snel genoeg welke keuzes je moet maken. Wel is het altijd **druk in je hoofd**, soms zo druk dat je dingen vergeet of dat informatie niet bij je binnenkomt. Zo ben ik een keer een formulier vergeten in te leveren bij de gemeente. Ik werd meteen behandeld alsof ik fraudeerde.

*“Ik werd meteen behandeld alsof ik fraudeerde”*



Je wereld wordt je woonkamer.



Ik word gelukkig van mijn plant. En voel me schuldig als ik iets voor mezelf koop.

## Zorgen

Je gaat met zorgen slapen en je wordt met zorgen weer wakker. De druk wordt groter terwijl je wereld steeds kleiner wordt. Je hebt behoefte aan ontlasting, maar sporten, naar een concert, een reisje maken, dat kan allemaal niet. Je hebt alleen nog de tv, je wereld wordt je woonkamer, en je hebt op een gegeven moment ook geen zin meer om de buitenwereld toe te laten. Naar het nieuws kijken doe ik niet meer, terwijl ik dat vroeger altijd deed. Je raakt afgestompt. Geestelijk ga je achteruit. Dat vind ik echt, dat voel ik, en ik vind het heel erg. Ik kan me daar niet bij neerleggen, maar ik kan het ook niet **veranderen**.

## Creatief

Gelukkig heb ik mijn dochter. Ze is mijn zorg, maar ook mijn plezier, een vrolijk meisje met veel vriendinnen dat het goed doet op het VWO. Ze mag zich echt op geen enkele manier buitengesloten voelen, dus ik zorg ook dat ze altijd leuke kleding draagt en niet uit de toon valt. Ooit heb ik een mode-opleiding gedaan, die komt nu toch van pas. Ik ben creatief en heel scherp met de uitverkoop. Volgend jaar is er een schoolreis die vijfhonderd euro kost. Ik zet daar nu al geld voor opzij. Ik zet alles op alles om het leven voor haar zo zorgeloos mogelijk te maken.



Ik wil me graag blijven ontwikkelen.



Mijn dochter is mijn grootste vreugde. Ik wil niet dat mijn pech haar geluk bepaalt.

Ik zet alles  
op alles om  
het leven  
voor haar zo  
zorgeloos  
mogelijk te  
maken.



Gelukkig zijn. Dat is pas gezond!



## Rafaella



moeder van twee zoons en een dochter

Mijn leven is een struggle. Altijd al geweest, en het zal misschien ook altijd wel zo blijven. Misschien is het mijn lot. Zou best kunnen. Maar weet je: soms ben ik gewoon zó moe! Ik wil gewoon een keer rust. Ik wil iets opbouwen in mijn leven. Gewoon een goede moeder zijn voor mijn kinderen.



### Alleen

Ik ben een goede moeder, maar ze moeten je ook de rust gunnen om het te zijn. Privé zit ik momenteel in best wel een moeilijke situatie vanwege de vader van mijn kinderen. Die is nog niet zo lang mijn ex. Ik doe ontzettend mijn best om me te richten op een nieuwe toekomst, maar ik heb het gevoel dat ik daarin helemaal alleen sta. Door wie je bent... nee: hoe mensen denken dat je bent, hebben ze meteen hun **oordeel** al klaar. Ze beseffen totaal niet wat ze aanrichten met hun gedrag.

### Pijnlijk

Ik heb net iets heel pijnlijk meegemaakt, waar ik ook nog steeds erg boos om ben. Medewerksters van de crèche hebben mij ten onrechte beschuldigd dat ik mijn dochttertje van drieëneuhalf heb mishandeld. Hoe komen ze erbij! Had ik opeens out of the blue Veilig Thuis op m'n nek en moest ik me verdedigen voor iets wat ik niet heb gedaan. Voor iets wat niet is gebeurd.

### Geen excuses

Het is me gelukt, ik heb mijn huisarts ingeschakeld en die heeft verklaard dat de vlekjes die mijn dochter heeft helemaal niets met mishandeling te maken hebben, maar het stomme is dat ik me totaal niet opgelucht voel. Bij de crèche hebben ze er niets meer over gezegd, ik heb geen excuses gekregen en het voelt alsof er zo weer iets kan gebeuren.

“Mensen beseffen niet wat ze aanrichten met hun gedrag”

Dear God, sometimes it's hard to go on, but I know you care, and



I trust you.

De bijbel inspireert me en geeft kracht.

### Onzeker

Ik heb een diploma op niveau 1 en wil graag toewerken naar niveau 2. Die mensen van bijvoorbeeld Veilig Thuis hebben hoger geleerd, maar wat ze weten dat weten ze uit een boekje. Ik weet het **uit het leven** en daar weet ik veel meer van dan zij. Toch maken dat soort mensen mij onzeker. Het voelt alsof ze willen dat ik onzeker ben.

### Verdedigen

Sinds mijn dertiende ben ik al uit huis. Mijn hele leven speelt het al dat instanties over mij oordelen. Mijn hele leven heb ik al het gevoel dat ik mezelf moet verdedigen. Weet je hoe vermoeiend dat is? Ik heb best wel eens fouten gemaakt, echt wel, maar dat je een fout máákt wil niet zeggen dat je fout bént. Het lijkt wel of bepaalde mensen altijd wegkomen met fouten en anderen juist niet.

### Op mijn hoede

Ik heb het gevoel dat ik altijd op mijn hoede moet zijn. Als ik iets niet weet, of als ik niet weet waar ik aan toe ben, dan krijg ik argwaan. Als ik argwaan heb ga ik soms misschien ook dingen zien die er niet zijn, of dingen zeggen die niet waar zijn. Dan kan ik ook emotioneel reageren. **Boos.** Ik weet dat dat niet goed is. Ik weet echt wel dat me dat niet helpt. Maar het zou ook heel fijn zijn als mensen begrijpen dat het ergens vandaan komt.



Met z'n vieren, dan voel ik me trots.

“Dat je een fout máákt wil niet zeggen dat je fout bént”

Mijn zoon die buiten speelt: heel belangrijk.



### Iets voor mezelf

Wat ook moeilijk is: er is nooit geld voor leuke dingen, nooit geld om een keertje Rafaella te zijn, en niet alleen maar mama. Ik ben een trotse moeder, maar ik ben ook een vrouw. Ik wil ook wel eens uitgaan met vriendinnen, een keertje shoppen of zo, gewoon iets voor mezelf, om me lekker te voelen. Ik sta onder beschermingsbewind, dan krijg je iedere week je leefgeld en is er eigenlijk nooit **iets extra's**. Soms vraag ik het nog wel, maar als het voor mezelf is, is het antwoord altijd nee. Daarom bel ik mijn bewindvoerder ook niet meer. Ik mail hem liever. Dan is de teleurstelling wat makkelijker te verwerken.

Mijn dochter en ik: cuty



**Ik ben een  
trotse  
moeder,  
maar ik ben  
ook een  
vrouw.**



oog hebben voor eigen kracht

## Beste professional,

Neem gezinnen met problemen serieus en betrek ons bij het maken van beleid. Houd rekening met onze leefsituatie en mogelijkheden en onmogelijkheden. Maak beleid simpel, houd procedures en regels overzichtelijk en flexibel. Werk samen op verschillende beleidsterreinen. Geef medewerkers ruimte om zelf oplossingen te vinden als het niet helemaal past binnen de procedures en regels. Handel meer vanuit vertrouwen en vanuit het doel om mensen verder te helpen. En vooral: maak contact en zie ons als gelijkwaardig mens.

Marcella, Sanne, Risma, Rafaella en Parvin, Klankbordgroep FNO



We verzamelen eerst beelden en uitspraken en denken na over welke vorm het best past.



Hoe kun je professionals een handreiking doen?

colofon

De tweede bijeenkomst heeft iedereen fotootjes meegenomen



## Colofon

fotografie	Klankbordgroep: Sanne, Risma, Marcella, Rafaella, Parvin
interviews	Mirjam Pool
co-creatie	Klankbordgroep samen met Barbara Groot (VUmc), Monique Schrijver en Angela Nijland (FNO) en Marielle Schuurman (voor FNO)
ontwerp	Marielle Schuurman
portretten	Frank Penders

In opdracht van Gezonde Toekomst Dichterbij, een programma van FNO Zorg voor kansen.



Samen kijken hoe je het best foto's kunt maken met je telefoon

**Dit boekje heet 'Je ziet het niet'. Wij hopen dat we je met onze beelden iets van onze leefwereld hebben laten zien en voelen. Wil je hierover doorpraten of samenwerken met de klankbordgroep?**

**Neem dan contact op via**

[info@fondsnutsohra.nl](mailto:info@fondsnutsohra.nl)

gezonde toekomst  
dichterbij  
**FNO**



**IK BEN  
TIJDELIJK  
BUITEN GEBRUIK!**

Gevoelheid met een knipmes

**PROBEER HET  
LATER NOG  
EENS. 🤨**

Je kunt me verantwoordelijk houden  
voor wat ik zeg,  
niet voor wat jij verstaat

IK WIL GEWOON KUNNEN SLAPEN.  
MAAR SOMS KICKT MIJN ADHD IN.  
EN DAN GAAT HET ZO VAN  
ÉÉN SCHAAPJE TWEE SCHAAPJES.  
PAARD KOE SCHILDPAD EEND.  
ALLE EENDJES ZWEMMEN IN HET WATER.  
IK HEB EEN TOE TOE TOETER.  
OP MIJN WATERSCOOTER!  
RUMAG.

**BEN IK EINDELIJK  
MEZELF  
VINDT IEDEREEN ME  
ZO VERANDERD**

de  
moeder  
van *Loesje*

Publicatie 1995, 2007 en 2016. Amsterdam: www.koppert.nl

WAAR  
OOK

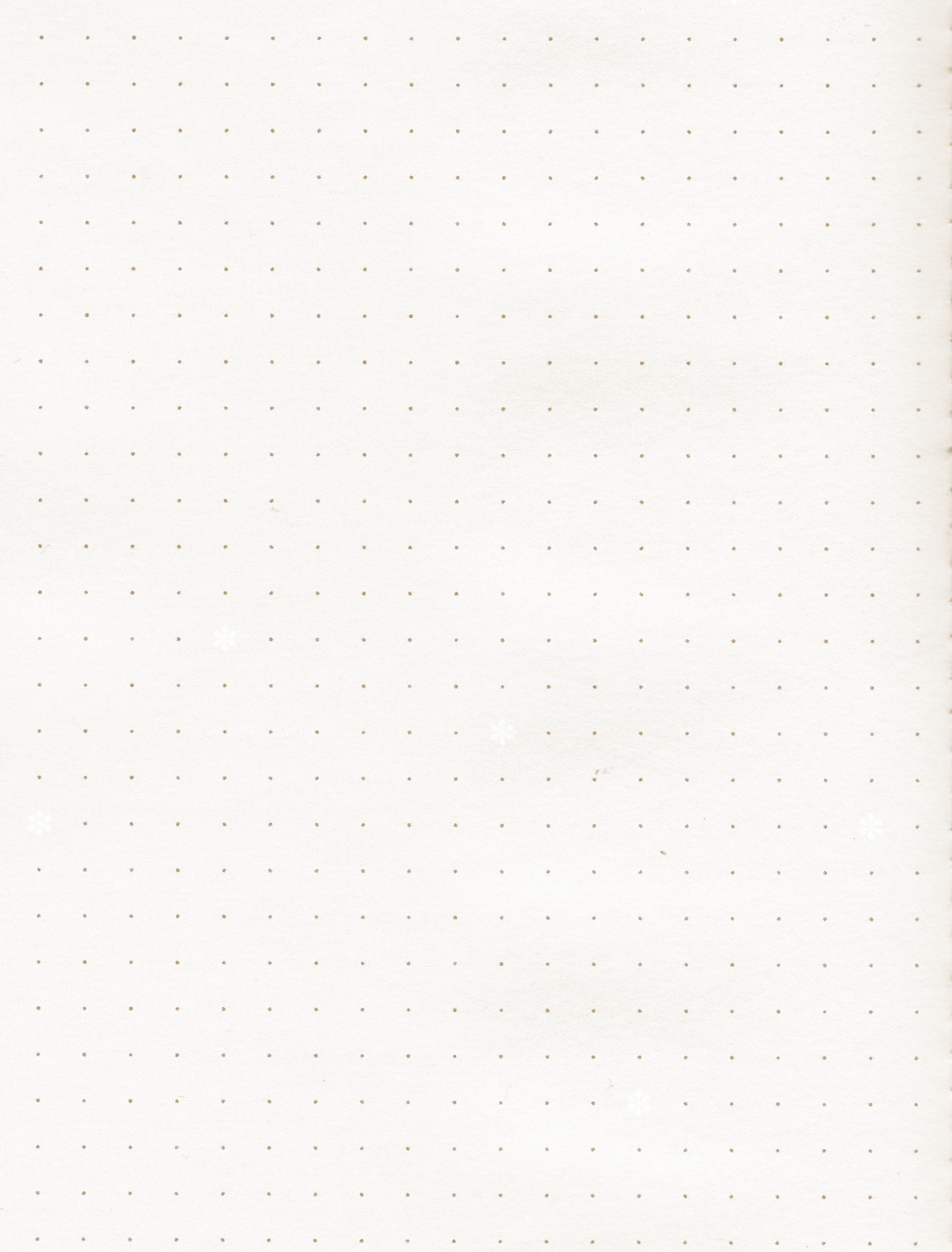
Ik ben niet onhandelbaar,  
ik ben gewoon een uitdaging.

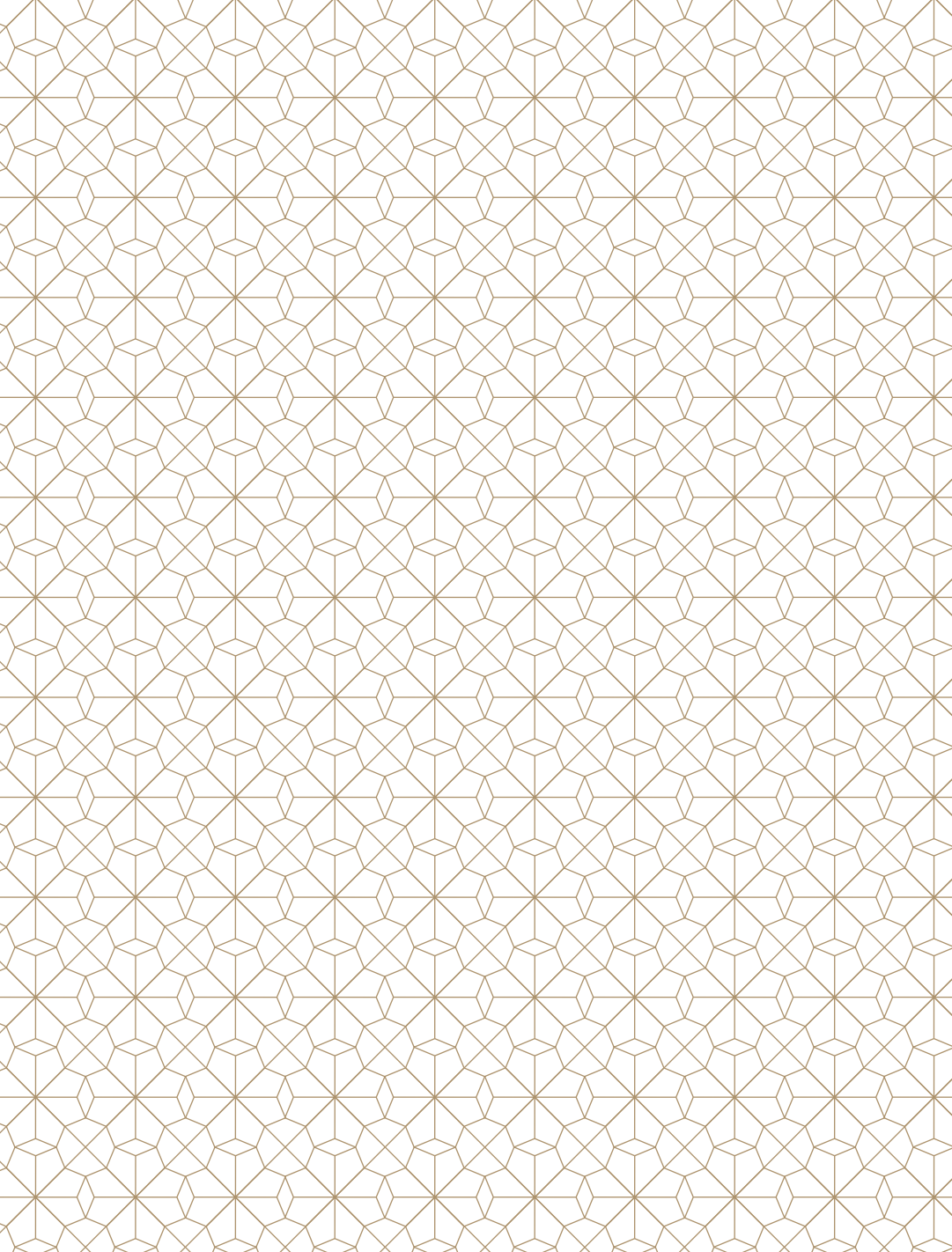
IK ZOU ZO GRAAG DIEGENE ZIJN.  
DIE VOOR HET ONTBIJT EVEN AAN.  
YOGA DOET OF GAAT JOGGEN.  
MAAR IK BEN DIEGENE  
DIE HALF BEWUSTELOOS  
KOFFIE MAAKT EN ADEMT.  
EST. 1991  
RUMAG.

A Single  
Mother has a  
backbone  
made of steel  
and a heart  
made of gold.

The most common cause of  
stress nowadays is dealing  
with idiots.

'Rouw is de  
prijs die  
we betalen  
voor het  
vermogen  
lief te  
hebben'









ruimte geven

