Jaargang 26 | nummer 07 | juli - augustus 2026

Straatmagazine met positieve blik

Sammy

Wachten op hulp

Iemand die naar je luistert, maakt al zoveel verschil

Vluchten uit Syrië

Leven herwinnen in Nederland

Koning Willem I

zomer editie

€ 2

€ 0,90 voor de verkoper

KEURMERK straat krant

Dit wil en doet Sammy

Straatmagazine Sammy vraagt op positieve wijze aandacht voor mensen die het (soms) moeilijk hebben in onze samenleving. Want samenleving betekent letterlijk samen leven. Onze artikelen zijn dan ook uit het leven gegrepen. Vaak verhalen over bewogen levens. En hoe mensen hun tegenslagen te boven zijn gekomen.

Doordat het magazine op straat wordt verspreid biedt het bovendien de verkopers wat bescheiden extra inkomsten. Het magazine wordt verkocht door mensen die dak- of thuisloos zijn (geweest) of niet kunnen rondkomen van hun minimuminkomen. Bijna de helft van wat u betaalt gaat rechtstreeks naar de verkoper.

Sammy is een uitgave van Stichting Loods in Den Bosch. Met de opbrengst van Sammy worden de productiekosten van het magazine gedekt. Het is beter een magazine te kopen en mee te nemen, dan alleen geld te geven. Want dan dalen de inkomsten voor de stichting en kan het magazine op den duur niet meer verschijnen. Door geld te geven én een magazine mee te nemen, helpt u de verkopers vandaag en in de toekomst! Sammy wordt op vrijwillige basis gemaakt door professionele journalisten, redacteuren en fotografen en biedt kwalitatief hoogwaardige journalistiek.

Voor vragen of klachten over distributie of verkopers: bel 073 6133 774

Colofon
De redactie bestaat uit:
Ellie van Meurs (hoofdredacteur),
Arnold Reyneveld,
Marcel Lindic (eindredacteur),
Potirha van Duurling (vormgever).

Aan deze Sammy werken verder mee:
Keslien Smeets, Godfried Beumers, Djoeke Notten, Jari Noordermeer, Francien Meijs, Maks Schouten, Mikki Akkermans, Nienke van der Zalm, Roos Dooreleijers, Sanne Zwinkels, Sem Abee, Timo Hoekstra, Keslien, Pien Arts, Koning Willem I college.
Gedrukt door: NPN drukkers, Breda

E-mail: **sammy@stichtingloods.nl**

© Stichting Loods
Overname van artikelen alleen met bronvermelding en na schriftelijke toestemming van de redactie.

Koning Willem I
zomer editie

Beste lezer,

Wat u nu vasthoudt, is echt bijzonder. Dit is de allereerste editie van Sammy die volledig is geschreven door journalisten van de toekomst: studenten Media & Journalistiek van het Koning Willem I College in Den Bosch. Samen met onze ervaren Sammy-redactie sprongen zij in het diepe. Dat werd voor iedereen een spannend en leerzaam avontuur.

Het resultaat? Een verrassend zomernummer. De studenten kozen voor unieke onderwerpen die een openhartige inkijk geven in hun belevingswereld. Wat houdt deze jonge generatie bezig? Waar ligt hun passie? En hoe kijken zij naar de wereld om hen heen?

Dit zomernummer vormt de kroon op een intensief traject. Maar wat Sammy betreft smaakt het naar meer. Wij hopen dat de verhalen u inspireren en raken.

Namens de hele redactie: heel veel leesplezier en een fantastische zomer gewenst.

Ellie van Meurs,
hoofdredacteur

TOVEREN

De zon straalt ongehinderd aan de blauwe hemelkoepel. De azalea, spirea en rododendron staan gloriërend te bloeien met hun respectievelijk hard roze, witte en paarse bloemenpracht. Meer dan honderd tinten groen kleuren onze en de ons omringende tuinen, de bamboe van de buurman haalt inmiddels met gemak een hoogte van een meter of vijf. En ook al is het eigenlijk veel te droog voor de tijd van het jaar, intussen is het prachtig weer om geriefelijk door Nijmegen & Omstreken te fietsen op een comfortabele driewieler voor deze in motorisch opzicht beperkte bejaarde (en dus met elektrische ondersteuning). Aldus genietend dwaalt mijn brein intussen af naar een verrukkelijk verblijf van enkele weken op het godeneiland Bali in de late jaren negentig van de vorige eeuw...

Ik had een bijzonder fraai en klantvriendelijk guesthouse gevonden, gelegen aan de grens van het stadje en omzoomd door intens groene rijstvelden en altijd groen blijvende bananen- en kokospalmen. Omdat de nachten zwoel waren, werd er voor mijn kamer een immens tweepersoonsbed opgemaakt met een splinternieuwe – tegen de muggen geïmpregneerde – klamboe.

De tweede avond van mijn verblijf aldaar zat ik – met het voltallige personeel (drie jonge knapen en twee dito meiden) – te genieten van goed gekoeld bier en kleine hapjes. Algauw was er natuurlijk de vraag waar ik vandaan kwam. Uit Nederland? Ah, onze vroegere kolonisator! No problem sir, it's not your mistake! En of het waar was dat bij ons elk jaar de bladeren van de bomen vielen en of de bomen dan dood gingen? Ik legde uit hoe in het voorjaarjaar knoppen van bladeren en bloemen tevoorschijn kwamen om in de zomer tot volle wasdom te komen, waarop in het najaar vruchten van de takken geplukt konden worden, waarna de meeste bomen, struiken en planten hun blad verloren en ze gedurende het winterseizoen gingen slapen.

Ook vertelde ik hen over de mythe van Persephone, godin van de lente en de onderwereld, die in de herfst en winter bij haar gade in het dodenrijk leefde, maar in de lente en zomer de wereld verblijdde met haar aanwezigheid. Die avond heb ik het wonder van de kringloop van onze seizoenen een keer of vijf moeten vertellen. Ademloos luisterden ze, en telkens als ik sprak over het uitbotten van de natuur in het voorjaar, applaudisseerden ze hartstochtelijk: 'Jullie godin kan écht toveren,' verzuchtte de kok na de zoveelste reprise, waarna hij nogmaals koud bier haalde. S

'Het is niet waar je ideeën of dingen vandaan haalt — het is waar je ze naartoe brengt'

Tekst: **Godfried Beumers** Fotografie: **Patricia Steur**

Iemand die naar je luistert, dat maakt al zoveel verschil

Tekst en fotografie: Djoeke Notten

Toen haar dochter in de jeugdzorg terechtkwam, leerde ze wat 'wachten op hulp' echt betekent. Tien lange maanden vol zorgen, waarin het leven gewoon doorgaat. „Je weet dat er hulp komt, maar ondertussen zit je er middenin", vertelt ze. „En dan is het zó fijn als er iemand is die gewoon luistert, zonder iets van je te verwachten."

Een toevallige ontmoeting

Bij een netwerkontbijt voor zelfstandige ondernemers hoorde ze voor het eerst over Wachtverzachter, een organisatie die mensen koppelt aan vrijwilligers die ervaring hebben met wachten op zorg. „Tijdens zo'n bijeenkomst vertelde iemand over Wachtverzachter. Ze zochten vrijwilligers die gezinnen ondersteunen die wachten op zorg. Dat raakte me meteen." Ze lacht. „Ik dacht alleen maar: waar waren jullie toen ik het zelf nodig had?"

De lange wacht

Een paar jaar eerder zat ze zelf met haar gezin in een moeilijke periode. „In oktober kregen we te horen dat onze dochter pas in augustus terechtkon in de kliniek. Dat betekent bijna een jaar stilzitten, terwijl het thuis steeds zwaarder wordt. Vrienden leven met je mee, maar ze begrijpen het niet echt. En je wilt ook niet telkens weer je hele verhaal doen."

Het gevoel van machteloosheid maakte diepe indruk. „Het is alsof je in een wachtkamer zit. Je weet dat er hulp komt, maar tot die tijd moet je het zelf zien vol te houden. Dat is zwaar."

Van ouder naar buddy

Toen ze hoorde dat Wachtverzachter ouders koppelt aan mensen met vergelijkbare ervaringen, twijfelde ze geen moment. „Als ik dat luisterend oor voor

iemand anders kan zijn, doe ik dat graag." Na een intakegesprek werd ze gekoppeld aan een vrouw van ongeveer haar eigen leeftijd. „Zij zorgde voor haar kleindochter, die op een wachtlijst stond voor hulp. We hadden meteen een klik."

De eerste gesprekken waren telefonisch. „We spraken elkaar eens in de twee of drie weken, soms wat vaker als het moeilijker was. Eén keer kwam ze bij me op de koffie. Het ging niet om oplossingen of advies, alleen om luisteren."

Door haar werk als docent en mentor is ze gewend met jongeren te praten over problemen. „Juist daarom moest ik oppassen dat ik niet in de rol van hulpverlener schoot. Wachtverzachter benadrukt: je bent geen behandelaar, maar een buddy. Dat was even schakelen, maar het werkte goed."

Betrokken, maar met afstand

Was het emotioneel zwaar? Ze schudt haar hoofd. „Nee, niet echt. De situatie van mijn buddy was anders dan die van mij. Ik noem het 'gepast betrokken'. Je leeft mee, maar je laat je niet meeslepen." Dat maakte de gesprekken juist waardevol. „Het was fijn dat het iemand was die ik niet kende. Er zit geen verplichting op, geen oordeel. Je kunt gewoon eerlijk praten."

Kleine momenten die tellen

Of ze het gevoel had dat ze iets kon betekenen? „Ja, dat denk ik wel. Ze appte me vaak of ik even tijd had om te bellen, en dat zegt genoeg. Soms wil iemand gewoon gehoord worden. Na verloop van tijd werd het rustiger bij haar thuis, en toen had ze me niet meer nodig. Dat vond ik eigenlijk het mooiste compliment."

Wachten blijft zwaar

Ze is kritisch over de jeugdzorg. „De situatie is dramatisch. De wachttijden zijn mensonterend. Wij hadden nog geluk dat we snel een intake kregen, maar daarna duurde het nog maanden voordat de behandeling begon. En in die tijd zie je het alleen maar slechter gaan met je kind. Dat doet pijn." Ze legt de schuld niet bij de hulpverleners. „Zij willen wel, maar het systeem zit muurvast. Er is jarenlang bezuinigd, en dat merk je."

Gewoon menselijkheid

Wat ze andere ouders wil meegeven? Ze hoeft niet lang na te denken. „Zoek steun, weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Neem contact op met Wachtverzachter of iets vergelijkbaars. Het helpt enorm om te praten met iemand die goed weet hoe je je voelt. Niet omdat die persoon het kan oplossen, maar omdat die het begrijpt."

Ze glimlacht. „Toen die vrouw tegen me zei: 'Ik weet niet meer wat ik ermee aan moet,' wist ik precies wat ze bedoelde. En dat is het mooie van dit werk: iemand even laten voelen dat ze het niet alleen hoeven dragen." S

DJOEKE

„Ik heb voor Media & Journalistiek gekozen omdat ik alles wil onderzoeken achter een verhaal. Ik wil me verdiepen in wat er speelt in de wereld en in diverse onderwerpen. Later zie ik mezelf creatief werken in de mediawereld, waar ik met mijn werk mensen kan raken of aan het denken zetten."

Een gezin dat leeft met epilepsie

Tussen hoop en machteloosheid

Tekst en fotografie: Sem Abee

In een gewoon huis, in een gewone straat, woont een gezin dat allesbehalve een gewoon leven leidt. Twee van de drie kinderen hebben epilepsie. Wat voor veel mensen een onbekende ziekte is, is voor hen dagelijkse realiteit: zorgen, medicijnen, ziekenhuisbezoeken en slapeloze nachten. „Het is eigenlijk dagelijkse strijd", vertelt de moeder. „Je weet nooit hoe de dag zal lopen. Soms gaat het goed, soms ineens niet. En dan ligt alles weer overhoop."

Een gezin in spagaat

Zoon Lucas en dochter Sara kregen al op jonge leeftijd de diagnose epilepsie. Bij Lucas begon het toen hij zes was. Zijn eerste aanval vergeet het gezin nooit: „Zijn ogen draaiden weg, hij viel neer en we dachten dat hij doodging", zegt zijn vader.

Bij Sara kwam het plotseling. „Eerst denk je: ze is gewoon moe. Maar dan merk je dat het niet overgaat. En dan begint het hele medische circus." Sindsdien is geen dag meer vanzelfsprekend. De kinderen lijken gezond, maar tijdens of na een aanval zijn ze compleet 'weg'. Buitenstaanders zien dat soms niet en denken dat de kinderen 'moeilijk doen'. „Dat doet pijn", zegt de moeder. „Je ziet aan je kind dat het echt niet anders kan, maar anderen zien alleen het gedrag."

Zoektocht naar medicijnen

De afgelopen jaren stonden in het teken van medicijnen uitproberen, aanpassen en stoppen. Wat bij het ene kind werkt, maakt het bij het andere erger. „Bij Lucas hebben we acht jaar gezocht naar de juiste combinatie. Nu gaat het eindelijk beter. Maar bij Sara zijn we nog steeds aan het proberen", vertelt de vader.

De medicijnen helpen tegen de aanvallen, maar hebben bijwerkingen. De kinderen worden snel boos, raken overprikkeld en kunnen weinig van elkaar verdragen. „En als we de medicijnen afbouwen, worden de aanvallen weer erger. Dus hoe je het ook doet, het is nooit goed", zegt de moeder. „Dat gevoel van machteloosheid... dat vreet aan je."

Balans zoeken

De ouders gaan bijna altijd samen naar epilepsiecentrum Kempenhaeghe, waar specialisten hen begeleiden. Ze waarderen de deskundigheid en dat Kempenheaghe verder kijkt dan alleen het medische. In de communicatie gaat er helaas nog wel eens wat mis. Toch blijven ze volhouden. „We zien onze kinderen elke dag. De arts maar één keer in de paar maanden. Dus wij zijn eigenlijk de ogen en oren van het proces," zegt de moeder.

Tussen hoop en angst

De angst om iets fout te doen is groot. „Je denkt al snel dat het jouw schuld is", vertelt de moeder. „Heb ik iets verkeerd gegeten toen ik zwanger was? Hebben we iets gemist? Zelfs als ze een ijsje eten en daarna een aanval krijgen, vraag ik me af of dat door mij komt."

Toch is er hoop. Lucas is nu dertien en al een jaar stabiel. „Dat geeft moed," zegt zijn vader. „Als het bij hem kan, dan lukt het bij Sara ook." Artsen zeggen dat Sara er misschien overheen kan groeien. Dat idee houdt de ouders op de been. „Het is zwaar, maar er is altijd hoop. En dat is wat je nodig hebt."

Onzichtbare last

Het gezin heeft nog een derde kind: Stella, de oudste. Zij is gezond, maar leeft mee in de chaos van epilepsie. „Ze zit vaak op haar kamer, gewoon om even rust te hebben," vertelt haar moeder. Ook de relatie tussen de ouders staat onder druk. Alles draait om de zorg voor de kinderen. 's Avonds proberen ze tijd voor elkaar te nemen, maar vaak belanden ze weer in gesprekken over medicijnen of ziekenhuisafspraken. „Je wil het ook eens over iets anders hebben. Maar het gaat altijd over epilepsie," zegt de vader. Toch voelen ze zich samen sterk. „Soms denk ik: we zijn een powerkoppel. We hebben al zoveel overleefd."

Leven in balans houden

De ouders proberen elkaar ruimte te geven. Af en toe gaat één van hen een paar dagen weg om op te laden. Dan kan de ander even ademen. Samen weggaan is lastig: de kinderen raken onrustig. „Dan is het thuis vaak chaos als we terugkomen. Alsof we weer op nul beginnen. We hopen ooit weer rust te hebben. Gewoon even een dag zonder zorgen."

Een boodschap aan andere ouders

„Zoek hulp. En zorg dat je bij een goed centrum terechtkomt, zoals Kempenhaeghe. Dat helpt echt. Maar verwacht niet dat het makkelijk wordt", zegt de vader. Zijn vrouw vult aan: „En geef jezelf niet de schuld. Je doet wat je kunt. Je kunt niet alles voorkomen, hoe graag je dat ook wil. We hebben dat zelf ook moeten leren."

Ze pauzeert even en kijkt naar haar handen. „Het voelt soms alsof we steeds weer vanaf nul beginnen. Maar toch... als ik naar de kinderen kijk, naar hoe sterk ze zijn, dan weet ik: we redden het wel. Niet perfect, maar samen."

Slot

Hun verhaal is er één van liefde, doorzettingsvermogen en hoop. Elke dag opnieuw zoeken ze balans, rust en het gevoel dat het goed komt. Zoals de moeder het zegt: „We weten het niet altijd, maar we blijven zoeken. Op de een of andere manier blijf je toch hoop houden."

„Ik schreef dit verhaal om zichtbaar te maken hoe ingrijpend epilepsie is voor een gezin. Niet alleen de aanvallen, maar ook de angst, machteloosheid en impact op het dagelijks leven blijven vaak onzichtbaar. Met dit verhaal wil ik meer begrip creëren voor ouders en gezinnen die elke dag met epilepsie leven."

Het verhaal van Anwar

Zijn land ontvlucht, zijn leven herwonnen

Tekst en fotografie: Francien Meijs

Wanneer Anwar* vertelt over zijn leven in Syrië, klinkt het op het eerste gezicht als het leven van veel jonge mensen. „Ik stond op, ging naar mijn werk, deed mijn studie en ging weer naar huis." Een dagelijks ritme dat vertrouwd voelt. Maar achter dat leven schuilde voortdurend gevaar. Syrië kende niet alleen een strenge cultuur, maar kreeg ook te maken met burgeroorlog en extremistische groeperingen.

Gevaar in eigen land

De Syrische oorlogen beginnen in 2011, mede als gevolg van protesten in verschillende Arabische landen tijdens de Arabische Lente. De onvrede met de regering groeit, verschillende groepen – waaronder ISIS en de Syrische oppositie – komen in opstand en het land verandert in een strijdtoneel. Ook de dienstplicht maakt het leven gevaarlijk.
Iedere man boven de achttien moet zich melden voor de dienstplicht. Anwar is tegen het idee dat Syriërs landgenoten moeten doden. Door die overtuiging wordt hij gezocht door de regering. Maar er is meer dat hem bedreigt. Extreme oppositiegroepen maken de situatie voor iemand zoals Anwar die niet erg religieus is, nog riskanter. De aanslagen, de druk van religieuze groepen, de oorlog: het wordt onleefbaar.

De vlucht

Uiteindelijk is er voor Anwar nog maar één optie: vluchten. Hij vertrekt niet meteen naar Nederland, maar reist door verschillende landen, steeds op zoek naar mogelijkheden om te studeren. In sommige landen voelt hij zich erg alleen; vrienden maken blijkt moeilijk.

Een tijdlang studeert hij op een internationale school in Rusland. „Daar werd het gemakkelijker om sociale contacten te leggen", vertelt hij. Maar de reis was allesbehalve veilig. „Hiervoor heb je tussen de 15.000 en 20.000 euro nodig", legt Anwar uit. Vluchten is illegaal en onzeker. Zo maakt hij

een levensgevaarlijke boottocht van dertig uur van Turkije naar Griekenland. Vanwege de ruige zee en een overbevolkte boot heb je geen garantie de reis te overleven. Veel mensen hebben het dan ook niet kunnen navertellen.

Aankomst in Nederland

In Nederland belandt Anwar in de asielprocedure, die begint in Ter Apel. Na verloop van tijd hoort hij dat hij mag blijven. Vanaf dat moment wil hij zijn leven zo snel mogelijk weer opbouwen. Hij vindt werk en woont een tijd in een asielzoekerscentrum totdat hij een huis krijgt.

Nederland is wennen: het eetritme, de manier waarop mensen met elkaar omgaan, het weer én de taal. Toch past Anwar zich snel aan. Zijn internationale ervaringen helpen daarbij. Omdat hij door zijn werk veel te maken heeft met de Nederlandse taal begint dat steeds makkelijker te worden. „Alleen emoties beschrijven of precies zeggen wat ik bedoel, blijft soms moeilijk", geeft hij toe.

Oorspronkelijk was hij helemaal niet van plan om in Nederland te blijven. „Ik zei gewoon doei tegen mijn familie, niet denkend dat ik nu al negen jaar weg ben en niet meer terugga." Nog elke dag heeft hij contact met zijn familie in Syrië. Het gemis blijft groot. „Ik vind het hier erg leuk. Ik ben aan het werk, mijn leven is hier heel goed, maar uiteindelijk wou ik dat ik geen problemen had gehad, zodat ik bij hen kon blijven."

Anwar is geboren in Syrië. Vanwege een onveilige situatie in zijn land moest hij vluchten. Hiervoor moest hij veel geld inzamelen. Na vele reizen door andere landen is hij uiteindelijk naar Nederland gekomen. Hier voelde hij zich snel op zijn plek en is hij bezig met het opbouwen van een goede toekomst.

Anwar is geboren in Syrië. Vanwege een onveilige situatie in zijn land moest hij vluchten. Hiervoor moest hij veel geld inzamelen. Na vele reizen door andere landen is hij uiteindelijk naar Nederland gekomen. Hier voelde hij zich snel op zijn plek en is hij bezig met het opbouwen van een goede toekomst. Na jaren in angst te hebben geleefd, volgt Anwar eindelijk zijn droom. Omdat zijn familie in Syrië nog steeds in een gevaarlijke situatie verkeert, wil Anwar graag anoniem blijven.

Na jaren in angst te hebben geleefd, volgt Anwar eindelijk zijn droom. Omdat zijn familie in Syrië nog steeds in een gevaarlijke situatie verkeert, wil Anwar graag anoniem blijven.

Toekomstplannen

Nu Anwar een paspoort en nationaliteit heeft, kijkt hij weer vooruit. Hij hoopt oude vrienden te kunnen bezoeken, die door de oorlog verspreid raakten over de wereld. In Nederland wil hij zijn toekomst verder vormgeven. Hij droomt ervan een eigen bedrijf te starten – iets waarvoor hij door zijn studies en werkervaring al veel kennis heeft opgebouwd.

Voorlopig voelt hij zich hier veilig en op zijn plek. „Ik wil mijn leven opbouwen," zegt hij. En dat is precies wat hij nu doet: stap voor stap, in vrijheid. S

** Deze naam is gefingeerd vanwege privacy-redenen.*

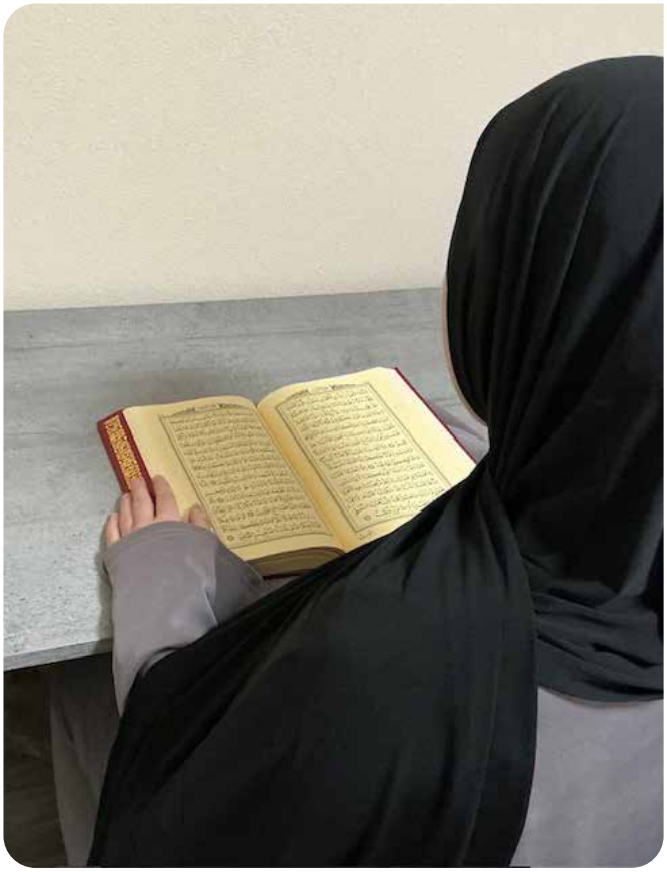
FRANCIEN

Mijn liefde voor schrijven en interesse in de verhalen van andere mensen hebben mij naar Media & Journalistiek gebracht. Later hoop ik onderzoeksjournalist te worden en ooit een eigen boek uit te brengen."

Hoe is het om als jonge vrouw een hoofddoek te dragen?

Tekst en fotografie: Maks Schouten

Zeynep (19) komt vol zelfvertrouwen het café binnen om te vertellen hoe het is om als moslima een hoofddoek te dragen in Nederland.



Zeyneb legt uit dat ze in Nederland is geboren en een Turkse achtergrond heeft. Toen ze nog kind was, merkte ze dat mensen haar anders zagen dan andere kinderen. Als moslim lette ze meer op wat ze deed, als ze met vriendinnen buiten was en hard moest lachen. Ze dacht dan meteen dat ze moest stoppen met lachen omdat ze bang was dat mensen moslims zouden zien als onrustzaaiers. Ze slaat haar ogen neer en zegt: „Gewoon dat je op straat bent en vreemd wordt aangekeken, vooral door oudere mensen. Zo van, wat doe jij hier? Dat vooral, of in het openbaar vervoer." Ze voelt zich dan bekeken en niet welkom in haar eigen stad. Dat maakt haar verdrietig.

Kun je hiervan een voorbeeld geven?

„Ik merk dat mensen vaak expres niet naast mij willen zitten in de trein of bus omdat ik een hoofddoek draag. Ik vind dat jammer en voel me daardoor niet helemaal thuis in Nederland."

Ze ziet dat er een groot verschil is tussen hoe mensen nu naar haar kijken met een hoofddoek en toen ze die nog niet droeg. Toen ze achttien werd, begon ze een hoofddoek te dragen omdat ze graag beter haar geloof wil volgen. Ook haar vrienden gingen zich anders gedragen. Ze merkt dat ze nu minder met haar naar buiten willen gaan. Ze zucht diep en zegt: „Ik had het wel een beetje verwacht. Maar het is niet nodig. Want zoals ik al zei, ik ben gewoon nog steeds dezelfde. Ik draag een hoofddoek, meer niet." Bij haar stage merkt ze dat haar collega's haar in haar waarde laten. Ze merkt ook dat veel mensen nieuwsgierig zijn en soms onbedoeld kwetsend overkomen. „Het is vaak subtiel zoals lichaamstaal, toon of hoe open iemand is in een gesprek." Soms voelen dingen oneerlijk, maar dan denkt Zeynep: „Dit hoort er ook bij. Toen ik deze keuze maakte, wist ik dat dit soort situaties konden voorkomen."

Verschil tussen moslimmannen en -vrouwen

„Er is een verschil tussen hoe moslimmannen en moslimvrouwen worden gezien", zegt Zeynep. „Moslimmannen kunnen heel makkelijk een gesprekje met iedereen starten over hun weekend, maar als een vrouw erbij komt staan, wordt het opeens ongemakkelijk. Ze durven dan niets te zeggen of een mening te geven over dingen", zegt ze geïrriteerd.

Hoe ziet de islam vrouwen?
Zeynep glimlacht. „Moslimvrouwen worden gerespecteerd in de islam. Ze hebben echt een hoge waarde. Maar in de Nederlandse maatschappij, en ik weet echt niet hoe dat komt, verdraaien mensen dit. Ze zeggen dat vrouwen van alles moeten. Maar islamitische vrouwen mogen gewoon een baan hebben. Alles is toegestaan."

Zeyneps moeder ging pas een hoofddoek dragen na haar huwelijk. Zeynep zelf ging dat eerder doen. Dit laat zien dat het per vrouw anders kan zijn hoe ze omgaan met het dragen van een hoofddoek. Het is tussen een moslim en God wat iemand doet. De politiek ziet de islam vaak anders.

Politiek de toekomst
Zeynep zegt dat ze niet snapt waarom er in de politiek zoveel wordt gepraat over moslims. Ze zegt dat er veel soorten moslims zijn. Er zitten in alle groepen van de samenleving rotte appels. Waarom wordt er juist bij moslims dan zo'n probleem van gemaakt? Ze wil dat Nederland juist een mooi land is waar iedereen kan zijn zoals hij of zij is. „Er ontstaan juist meer conflicten doordat verschillende partijen de islam als het probleem zien", denkt ze.

Wat zie jij als oplossing?
„Het begint thuis," zegt ze. „Als mensen leren dat moslims of de islam het probleem zijn in de samenleving. Dan blijft alles hetzelfde. Ik hoop dat als meer mensen gewoon met moslims praten, hun houding verandert", zegt Zeynep met een hoopvolle blik naar de toekomst. S

MAKS

„Ik heb deze studie gekozen omdat ik het belangrijk vind dat mensen die weinig gehoord worden in de samenleving of in het nieuws ook gezien worden."

Mentaal welzijn onder jongeren

„Ik vond mezelf niet zo leuk"

Tekst: Nienke van der Zalm Fotografie: Nienke van der Zalm, Pien Arts

Julia ging naar een middelbare school, waar ze niemand kende, alleen haar tweelingbroer Yannick. „Ik wilde hem niet tot last zijn. We moesten allebei onze eigen vrienden en ons eigen leven zoeken." De eerste paar weken waren lastig, „Ik vond mezelf niet zo leuk." Uiteindelijk ging ze met een groepje meiden om, wat er op eerste gezicht gezellig uitzag. Maar als je beter keek, was alles nep. „Het waren allemaal maar kleine dingen, zoals een afspraak voor een schooluitje om naast een bepaald persoon te zitten, terwijl diegene zich daar dan niet aan hield. En dan zat ik weer heel die reis alleen."

Alleen

„Ik ben bang dat mensen me niet leuk vinden." En dan kwam het urenlang nadenken weer. Nadenken over wat ze 'verkeerd' gedaan zou hebben, en of mensen haar nog wel mochten. Deze gedachten keerden zich tegen haar, waardoor ze minder sociaal en blij was vergeleken met haar oude persoonlijkheid. „Vriendinnen praatten dan maanden niet tegen me. En als ze dan ruzie met iemand hadden, dan kwam er weer eentje naast mij zitten." Ze voelde zich als een soort 'back-up plan'.

Daarnaast staat ze wel erg sterk in haar mening: „Als je vrienden met iemand bent, blijf je vrienden. Als ik een paar maanden niet meer voor jou besta en daarna ineens weer wel, besta jij niet meer voor mij."

Stress

„In de vakanties voelde ik me ziek, omdat ik alleen maar aan school dacht." Ze probeerde van alles om iets te kunnen doen of om energie van te krijgen. Maar dat lukte gewoon niet. Ze was bijna altijd moe, misselijk, en had buikpijn. Niet alleen in vakanties, maar ook op school. „Meerdere keren wilde ik wel proberen om naar school te gaan, maar voelde ik me zo slecht dat ik onderweg ben omgedraaid, terug naar huis." De negatieve stemmetjes in haar hoofd maakten het alleen maar erger. „Er was ook altijd wel een moment op de dag dat ik moest huilen, onderweg naar school, terug naar huis, of gewoon thuis. Maar op school probeerde ik alles zo goed mogelijk te verbergen."

Familie
„Uiteindelijk had mama het door, en vroeg ze wat er was. Ik heb aan de keukentafel gezeten om het proberen uit te leggen, maar ik wist het gewoon niet. Ja, ik wist het wel, maar hoe moet ik dat uitleggen?" Julia ging hierna wekelijks met haar moeder wandelen. „Gewoon even praten over alles, om niet aan school te denken. Mijn nicht is een van mijn beste vriendinnen, we gaan vaak shoppen samen. En hebben zelfs ons ingeschreven voor een hardloopwedstrijd."

Julia heeft ook een tweelingbroer, Yannick. Ze vertelt dat ze als dag en nacht van elkaar verschillen. „Mensen zeggen dat we veel op elkaar lijken, maar wij vinden dat totaal niet. De enige gelijkenis is dat we beiden erg fanatiek zijn, wat soms ook wel tegenvalt. Ons grote verschil is dat Yannick erg sterk in zijn schoenen staat, super zelfverzekerd is en met alles en iedereen goed om kan gaan. Ook zet hij zichzelf op de eerste plaats. Soms had ik gewild dat ik dat ook kon. Want hierin ben ik helemaal tegenovergestelde. Ik ben bang dat niemand me mag, ben onzeker en zet altijd anderen voor in plaats van mezelf."

En nu?
„Ik zit nu in het examenjaar van de havo en merk dat dat lichter en tegelijkertijd zwaarder voelt. Het voelt lichter omdat ik weet dat ik bijna klaar ben, dat ik dadelijk een opleiding doe die ik leuk vind. Aan de andere kant voelt het ook zwaarder, omdat ik wel tentamens en examens heb en daar een hele hoop stress bij komt. Voor nu kijk ik er naar uit dat het klaar is, zodat ik mezelf kan opbouwen, en echt iets kan gaan doen dat ik leuk vind." S

NIENKE

„Vanaf het eerste jaar op de middelbare school zei mijn docent Nederlands dat ik een bijzondere schrijfstijl had, en daar iets mee moest doen. Schrijven heb ik altijd al leuk gevonden. Met zijn laatste les gaf hij me een gedichtenboekje met een persoonlijke tekst. Zijn woorden hebben mij hier gebracht."

Als ik naar het terras ga, **rook ik makkelijk een vape leeg**

Tekst en fotografie: Roos Dooreleijers

Vapen is voor veel jongeren een verslaving, maar hoe begint zoiets eigenlijk? En wat is de aanleiding? In dit artikel neem ik je mee in het verhaal van Claire: hoe zij begon met vapen en hoe ze omgaat met haar verslaving. Ze is pas 17 jaar oud en omschrijft zichzelf als een sociale meid met een vlotte babbel. In haar vrije tijd is ze vaak te vinden op het voetbalveld en spreekt ze graag af met vrienden.

Vapen is een veelvoorkomende gewoonte onder jongeren. Veel jongeren beginnen er al rond hun veertiende mee. Claire vapete voor het eerst in de tweede klas. Haar toenmalige vriendje stelde voor om samen een vape te halen, en daar stemde ze mee in. „Zo begon het balletje te rollen", zegt ze. De nieuwsgierigheid ontstond vooral doordat veel vrienden om haar heen al vapeten. Omdat er binnen haar gezin ook werd gerookt, was ze bovendien al bekend met sigaretten. Daardoor kwam ze makkelijker in aanraking met roken en vapen.

Gevolgen van vapen

Vapes zijn verslavend, maar veel jongeren zijn zich daar nog onvoldoende van bewust. Ze weten vaak wel dat het slecht voor je is, maar de ernstige gevolgen van langdurig vapen dringen niet altijd door. Ook Claire ervaart klachten door het vapen, zoals misselijkheid, hoofdpijn en zelfs een longontsteking. Toch is ze nog niet gestopt. „Nog niet", zegt ze. Maar ze is wel van plan om later echt te stoppen. Ze denkt bijvoorbeeld aan een toekomst met kinderen, en daarbij vindt ze dat vapen of roken niet past.

'Gelegenheidsroker'

Claire vapet het meest wanneer ze met vriendinnen op het terras zit. Ze merkt dat haar behoefte om te roken of te vapen groter wordt in sociale situaties. Vaak speelt alcohol daar ook een rol in. Dat vergroot voor haar de drang om een vape erbij te pakken.

Toch vapet ze niet alleen tijdens sociale gelegenheden. Ze vertelt dat ze ook in bed vapet wanneer ze bijvoorbeeld bezig is met schoolwerk. Praktisch gezien vindt ze vapen een makkelijk alternatief voor roken: je hoeft er niet voor naar buiten en kunt het dus 'gewoon' binnen doen.

Smaakjesvapes

Claire vertelt dat ze alleen smaakjesvapes rookt. Een tabaksvape heeft ze wel eens geprobeerd, maar die vond ze niet op een echte sigaret lijken. „Dan rook ik liever gewoon een sigaret", zegt ze.

Ze gebruikt vapen dus niet als vervanging van roken, maar combineert beide. Haar voorkeur gaat eigenlijk uit naar sigaretten, maar door de prijsstijgingen is een hervulbare vape voor haar goedkoper. Van zo'n vape hoeft ze maar eens in de paar maanden vloeistof te kopen. Dat kost haar ongeveer tien euro, terwijl een pakje sigaretten al snel twaalf euro per week kost.
De vapes haalt ze over de grens in Duitsland. Sinds het verbod op smaakjesvapes in Nederland in januari 2024 zijn deze hier niet meer legaal verkrijgbaar. Bij de winkel waar zij haar vapes koopt, hoeft ze geen ID te laten zien. Volgens Claire komt dat doordat ze er ouder uitziet dan ze is.

In gesprek gaan

Claire is minderjarig en vapet en rookt grotendeels stiekem. Toch rookt ze zonder schaamte een sigaret wanneer ze op een terras zit, ook al zou haar moeder zomaar op het terras naast haar kunnen zitten. Ze denkt dat haar ouders wel weten dat ze rookt, maar er wordt thuis niet openlijk over gesproken.
Ze is bang voor een teleurgestelde reactie en begint daarom zelf het gesprek niet. Omdat haar broers ook roken en haar moeder daar nooit boos op reageerde, verwacht ze geen heftige reactie als ze het uiteindelijk zou vertellen. Daarnaast zegt Claire dat haar moeder vroeger zelf ook lang heeft gerookt. Daardoor vindt Claire dat haar moeder er eigenlijk weinig over te zeggen heeft.

Of ze eraan was begonnen als ze vooraf alle gevolgen had geweten? „Waarschijnlijk wel", zegt ze. „Uit nieuwsgierigheid." Toch wil Claire uiteindelijk graag stoppen, en ze is ervan overtuigd dat haar dat gaat lukken. S

ROOS

„Deze opleiding sprak me aan omdat ik het leuk vind om mensen te informeren en voor de camera te staan. Dit onderwerp sprak me aan omdat ik overal minderjarigen tegenkom die vapen en ik wilde me hierin verdiepen. Mijn droom is om over 10 jaar de nieuwe presentatrice van de NOS te zijn :)."

Alles doen voor meer spieren

Tekst: Timo Hoekstra Fotografie: Timo Hoekstra, Pien Arts

„Ik wil het lichaam hebben van influencers die ik online zie fitnessen", zegt Ron* (17). Hij vertelt over het gebruik van het illegale middel MK-677. Maar waarom gebruik je dit? Wat motiveert je om het te gaan gebruiken? Weet je wat de gevolgen kunnen zijn voor je gezondheid? Hoe belangrijk zijn uiterlijk en zijn spieren voor hem?

Wat is MK-677?

MK-677 is een illegale peptide die veel wordt gebruikt door jongeren. Het wordt vooral gepromoot op Tiktok, maar is wel illegaal in Nederland. Peptides ondersteunen het herstel van spieren na fysieke inspanning en de opbouw van spiermassa. Het is illegaal omdat het veel negatieve effecten heeft. Zo is de kans op diabetes enorm vergroot bij iemand die het middel gebruikt. Een andere naam voor MK is Ibutamoren. Dat is alleen legaal als het wordt voorgeschreven door een arts.

Wie is Ron?

Ron is een jongen van 17 jaar oud die vroeger overgewicht had. Hij was nooit echt bezig met sporten. Tot hij een paar jaar geleden begon met de vechtsport BJJ (Braziliaanse Jiujitsu). Dit beviel hem ontzettend goed. Het zorgde ervoor, samen met een goed dieet, dat hij twintig kilo afviel. Naast zijn vechtsport begon hij met trainen in de sportschool. Zo werd hij steeds sterker. Ook begon hij legale supplementen als creatine en whey proteïne te gebruiken.

Fitness is voor hem dus heel belangrijk. Hij kijkt vaak online naar mannen die fitness content maken, maar die gebruiken dus soms ook illegale middelen (anabolen).

Wat vind je het belangrijkst in het sporten?

„Ik wil sterker worden, ik wil dat mensen aan mij vragen om een potje open te maken, en ik wil gezien worden als iemand met een mooi en sterk lichaam." Daar heeft hij alles voor over. Dat is dus ook een reden om MK te gaan gebruiken.

Vroeger voelde hij zich vaak onzeker over zijn lichaam. Voor hem is het dus belangrijk dat hij zo sterk mogelijk is, zodat hij hopelijk ooit tevreden kan zijn.

Ken je de negatieve gevolgen?
„Voordat ik zeker was van mijn keuze, wilde ik wel alle mogelijke nadelen op een rijtje hebben." Ron weet dat je diabetes kunt krijgen en dat het ook kan zorgen voor enorme eetlust. Toch vindt hij dat de voordelen van het gebruik wel opwegen tegen de nadelen. „Het is goed voor je slaap, honger, haargroei en natuurlijk je spieren." Maar waarom gebruikt hij niet gewoon legale middelen? „Dat vind ik niet genoeg. Ik weet zeker dat MK het verschil zal maken."

De invloed van sociale media op jongeren is groot. Ron vertelt dat hij influencers als voorbeeld ziet en op ze wil lijken. „Zo'n mooi mogelijk lichaam, ik wil lijken op de mensen die ik op Tiktok zie." Hij is dus duidelijk niet tevreden met zijn lichaam. Hij hoopt dat hij uiteindelijk tevreden kan zijn, als hij sterker is en niet meer onzeker over zijn lijf. S

** Deze naam is gefingeerd vanwege privacy-redenen.*

TIMO

Ik heb gekozen voor de opleiding Media & Journalistiek omdat ik het leuk vind om me te verdiepen in anderen en hun verhalen. In de toekomst wil ik mij vooral richten op human interest en het schrijven van persoonlijke verhalen van anderen.

Je leert iemand niet alleen de taal,

maar ook hoe de samenleving werkt

Tekst en fotografie: Jari Noordermeer

Toen Annemoon door iemand uit haar straat werd gevraagd om taalmaatje te worden, zei ze 'ja'. Ze wil graag mensen met een andere achtergrond helpen om de Nederlandse taal te leren. Toch gaat het bij een taalmaatje om meer dan alleen de taal: het draait ook om vertrouwen, het delen van culturen en het leren begrijpen van elkaars werelden.

Het idee om taalmaatje te worden, sprak haar wel aan: mensen helpen, iets voor de maatschappij betekenen en iets leren over een andere cultuur. „Het contact betekent voor mij persoonlijk dat ik wat van mensen leer en ook over hun cultuur", zegt ze. Maar voor Annemoon gaat een taalmaatje verder dan alleen woorden en grammatica. Het is een manier om iemand een stukje zekerheid te geven in een onbekende omgeving en tegelijkertijd je eigen wereld te verrijken. Ze merkt dat het contact haar eigen wereld verruimt: „Ik woon alleen met witte mensen in mijn omgeving en dat vind ik jammer", vertelt ze. Het contact met iemand van een andere achtergrond biedt nieuwe perspectieven en verrijkt haar leven.

Hoe ze in contact kwam met een taalmaatje

Annemoon heeft een achtergrond in de hulpverlening en heeft zich ingezet voor mensen in kwetsbare situaties. Ze werkte onder meer bij Slachtofferhulp en als mediator tussen dader en slachtoffer. Via vrijwilligersorganisatie Het Gilde kreeg ze een man uit Syrië toegewezen als haar taalmaatje. „Al die mensen zitten in een azc of hebben erin gezeten. Soms hebben ze een verblijfsvergunning voor bepaalde of onbepaalde tijd." Het contact gaf haar de mogelijkheid om echt iets bij te dragen aan het integratieproces van iemand die helemaal opnieuw moet beginnen.

Het verhaal van haar taalmaatje

Haar taalmaatje was 51 jaar oud en vluchtte voor de oorlog in Syrië. Zijn ouders waren overleden en het familiehotel was gebombardeerd. Zijn familie is inmiddels verspreid over de hele wereld. Twee familieleden zijn naar de Verenigde Staten gevlucht, terwijl zijn broer achterbleef in Damascus. „We praten ook over zijn vlucht, zijn situatie en wat hij heeft meegemaakt in Syrië en daarna. Je ziet de problemen wel op tv maar dat is wat anders dan wanneer iemand het zelf vertelt."

Het contact en de band

Eerst vond het taalmaatje van Annemoon het eng om Nederlands te spreken. Hij was bang om fouten te maken en durfde weinig te zeggen. Door regelmatig de taal te spreken, kreeg hij meer vertrouwen. „We dronken koffie en vertelden wat we afgelopen week hadden gedaan." Na een jaar durft hij Nederlands te spreken: „Hij durft naar de stad te gaan en iemand aan te spreken als hij iets niet weet." Het leren van de taal en het onthouden van woorden is meer dan het klinkt. Het is een manier om zelfstandiger te worden in de samenleving.

Maatschappelijke impact

Voor Annemoon gaat haar rol veel verder dan alleen taalmaatje te zijn. Ze helpt haar gesprekspartner met praktische zaken zoals de studiefinanciering en brieven van de overheid. De brieven zijn vaak te lastig om te begrijpen voor mensen die gebrekkig Nederlands spreken. Het laat zien hoe moeilijk het kan zijn voor een immigrant om zelfstandig te functioneren. „Het contact betekent voor mij ook een cultuurverrijking." Annemoon ziet hoe belangrijk het is om vrijwilligerswerk te doen, om mensen te helpen die het nodig hebben. In een maatschappij waar soms haat of wantrouwen bestaat, laat vrijwilligerswerk zoals 'Taalmaatjes' zien dat begrip en verbinding mogelijk is.

Het effect

Meer dan anderhalf jaar later ziet Annemoon de resultaten van haar hulp als taalmaatje. Hij spreekt veel beter Nederlands en voelt zich zekerder in het dagelijkse leven. Inmiddels doet hij vrijwilligerswerk waar hij de taal nog beter leert spreken. Door vrijwilligers als Annemoon krijgen vluchtelingen de kans om de taal beter te leren en met vertrouwen in de maatschappij te staan. S

JARI

Ik heb gekozen voor deze opleiding omdat ik geïnteresseerd ben in de maatschappij. Ik wil er graag over schrijven en vind het belangrijk om mensen te informeren.

Nick wil jongeren helpen zoals hij ook geholpen werd

Tekst: Sanne Zwinkels Fotografie: Sanne Zwinkels, Pien Arts

„Ja, en toen had ik die zitting", zegt Nick* (19). Van contact met jeugdreclassering tot het volgen van een opleiding sociaal werk – dat is een stap die niet iedereen maakt. Maar Nick wel. In 2021 kwam hij in aanraking met de jeugdreclassering, nadat zijn school hem had gemeld bij de leerplichtambtenaar vanwege veel verzuim.

Verzuim

Nick komt uit een groot gezin van acht kinderen, dus het was altijd druk in huis. Hij zag dat zijn moeder moeite had met het huishouden en de kinderen naar school brengen, dus besloot hij te helpen. „Ik voelde me niet per se gedwongen om thuis te blijven, maar ik ben wel hun grotere broer." Op dat moment gingen zijn twee jongste zusjes en jongste broertje nog niet naar school en zag hij dat zijn moeder het niet allemaal alleen kon. Zij wist niet dat hij thuisbleef van school. Hij vertelde gewoon dat hij vrij was of uitval had. Totdat ze een brief kreeg dat Nick veel verzuimde en bij de leerplichtambtenaar op gesprek moest.

„Mijn moeder had het niet verwacht en schrok er wel van." Dat raakte hem.

Kinderrechter
Na het gesprek met de leerplichtambtenaar moest Nick voor de kinderrechter verschijnen. Kinderrechter? Ja, dat is best wel schrikken op 15-jarige leeftijd. Hij kreeg goede begeleiding voordat hij voor de kinderrechter moest komen. „Ja, en toen had ik die zitting. Klinkt eigenlijk best wel gek: een zitting." De vrouw die hem had begeleid, zat tijdens de zitting naast hem en zijn moeder was er ook. Er waren drie opties die door de kinderrechter opgelegd konden worden: „Eén optie weet ik eerlijk gezegd niet meer. De andere waren taakstraf en jeugdreclassering. En ik dacht dat jeugdreclassering eigenlijk het ergste was van die drie. Gelukkig was dat niet zo, dus daar ben ik wel blij mee."

Jeugdreclassering
Nick kreeg twee jaar jeugdreclassering opgelegd. Het traject begon in het derde leerjaar van het VMBO en eindigde na zijn examenjaar. Tijdens dat traject had Nick een begeleider die hem tot het einde begeleidde. „Het was een fijne man, hij toonde veel begrip in mijn situatie en begeleide mij goed." De begeleider kwam regelmatig thuis langs voor gesprekjes over de voortgang. Het contact tussen de begeleider en school was heel goed en als Nick had verzuimd werd dat gelijk gemeld.

De stap om weer te beginnen aan school was moeilijk, maar gelukkig kreeg hij fijne begeleiding van zijn moeder, vriendin, schoonmoeder en zijn begeleider. „Op school kreeg ik vaak de vraag: Nick waar was je al die tijd? Dan verzon ik maar weer een smoes omdat ik niet wilde dat iedereen het wist." Er was besloten om Nick niet te laten blijven zitten omdat hij het niveau makkelijk aankon. Dus mocht hij met zijn klas mee naar het derde jaar. Nick had wel een waarschuwing nodig om te beseffen dat hij echt naar school moest. In zijn laatste jaar sloot Nick het traject af met een diploma. Daarna begon hij aan de opleiding 'Junior accountmanager'. Hoewel zijn jeugdreclassering toen al was afgesloten, merkte hij er nog steeds wel wat van. De nieuwe school wist van de situatie dus die zat er kort op om te voorkomen dat hij weer zou verzuimen. Uiteindelijk vond hij de opleiding niks en zocht hij iets anders.

Sociaal werk
Sinds dit jaar is Nick begonnen aan de opleiding sociaal werk. „Ik heb hiervoor gekozen, omdat je met sociaal werk veel kanten op kunt. Je kunt mensen helpen met moeilijkheden thuis of met een verslaving en dat vind ik dus een heel mooi beroep." Welk doelgroep hij later wil helpen is duidelijk. „Ik wil bijvoorbeeld kinderen helpen die hetzelfde als ik hebben meegemaakt." Tot nu toe bevalt de opleiding hem goed en heeft hij er veel plezier in.
Nick heeft nog een boodschap voor de jongeren: „Altijd aanwezig zijn op school, gewoon je best doen. Daar moet je echt voor zorgen. Het was voor mij een leerzaam proces, maar voor andere kinderen zou het bijvoorbeeld geen fijn proces kunnen zijn. Dus blijf je best doen!"

**Nick is een gefingeerde naam. De echte naam is bij de schrijver bekend.*

SANNE

„Ik heb gekozen voor dit onderwerp omdat het verhaal van Nick mij raakt. Het laat zien hoe iemand een moeilijke periode kan omzetten in iets positiefs. Ik hoop dat het verhaal van Nick andere jongeren kan inspireren."

Het verborgen front:

de familie van een militair

Tekst en fotografie: **Mikki Akkermans**

Wanneer een militair wordt uitgezonden, blijft er thuis een wereld achter die moet doorgaan. Voor partners, ouders en kinderen betekent dat leven met onzekerheid, gemis en trots. Rianne weet als geen ander hoe dat voelt. Al jarenlang neemt ze afscheid van de mensen die haar het meest dierbaar zijn: eerst haar man, inmiddels ook haar zoons. Haar verhaal laat zien hoe liefde, kracht en angst hand in hand gaan in een gezin dat verbonden is met Defensie.

De eerste keer weg van huis

Toen Rianne en haar man elkaar leerden kennen, zei hij meteen dat hij marinier wilde worden. „Als je denkt dat dit leven niets voor jou is, kunnen we beter geen relatie beginnen", had hij eerlijk gezegd. De eerste keer dat hij werd uitgezonden, was Rianne verdrietig, maar ze accepteerde het: „Het hoort bij zijn werk."

Toen haar zoon voor het eerst vertrok, voelde het anders. Ze had haar man vaker uitgezwaaid, maar nu stond haar kind daar. Omdat zijn vriendin erbij was, probeerde ze zich sterk te houden, maar toen ze in de auto stapte, kwamen de tranen. „Het was een ander soort verdriet", zegt ze. „Moeilijk te beschrijven."

Dagelijks leven

Rianne's dagelijks leven is niet ingrijpend veranderd. Haar zonen wonen niet meer thuis, maar tijdens de uitzending van haar zoon had ze veel contact met haar schoondochter. „We hielden elkaar op de been," vertelt ze. Toen haar man vroeger op missie ging, had ze nog geen gezin en kon ze zich op haar werk richten. Later, met kinderen, werd het zwaarder. „Je moet sterk zijn voor de kinderen terwijl je zelf verdriet hebt. Je bent vader én moeder tegelijk."

Haar man is nu 54 en werkt vooral in Nederland. Over drie jaar gaat hij met vervroegd pensioen. Haar zoons staan echter nog aan het begin van hun loopbaan en worden wel uitgezonden. „Zij komen in gevaarlijke situaties terecht. Dat blijft moeilijk."

Een veranderde wereld

„Vroeger kreeg je na weken een brief. Nu kun je appen en foto's sturen. Dat is fijn, maar je bent je ook meer bewust van het gevaar", vertelt Rianne. De wereld voelt voor haar onveiliger dan ooit, met alle moderne wapens en dreigingen. Het zwaarst vindt ze, dat ze haar kinderen niet kan beschermen. „Je wilt dat zo graag als moeder, maar dat kan niet."
Ook haar kijk op de wereld is veranderd. „Er is zoveel angst en haat. Sociale media maken het erger." Toch overheerst trots. „Ik ben trots op mijn man en zoons, die hun leven willen geven voor vrede in landen die niet hun vaderland zijn. Dat moet je maar kunnen."

Steun en afleiding

Wat Rianne helpt, is bezig blijven. Ze kijkt graag series, knutselt en wandelt met de hond.

„Dat haalt me even uit mijn hoofd", zegt ze. Ook haar familie is een belangrijke steun. „Tijdens de uitzending van mijn zoon had ik veel aan mijn schoondochter. We deelden onze zorgen en konden bij elkaar terecht."

Ze probeert dag voor dag te leven. „Ik maak me niet druk om onbelangrijke dingen. Je leert focussen op wat echt telt." Toch blijft de angst aanwezig. „Het idee dat je misschien geen afscheid kunt nemen als er iets misgaat, dat vind ik het meest beangstigend."

Waarom het de moeite waard is

Volgens Rianne vraagt het leven veel van een militair, maar brengt het ook iets bijzonders. „Het leert je wat echt belangrijk is: liefde, vertrouwen en doorzettingsvermogen." Ze is trots op haar gezin. „Toen mijn man weg was, hielden we samen het gezin draaiende. Dat heeft ons sterker gemaakt."

Nu haar zoons hun eigen pad volgen, weet ze dat zij straks voor dezelfde keuzes staan. „Ze zullen ook gezinnen krijgen, en dan wordt het voor hen moeilijk om hun geliefden achter te laten. Maar ze kunnen het. Dat weet ik."

Rianne's verhaal laat zien dat achter elke militair een familie staat die meeleeft en meestrijdt. Een familie die leert omgaan met angst, maar zich niet laat leiden door twijfel. „Je mist ze, maar je weet dat ze iets doen dat ertoe doet", zegt ze. „Dat geeft kracht. Dat maakt alles de moeite waard." S

„Ik heb dit onderwerp gekozen omdat de aandacht vaak uitgaat naar mensen die in het leger dienen, terwijl hun familie ook veel meemaakt. Daarom vond ik het interessant om te onderzoeken welke invloed het heeft op een gezin wanneer een familielid in het leger zit."

Illustratie: **Keslien**