

Nelleke met Amy en Chase. De foto's bij dit verhaal zijn gemaakt bij Phoebe en haar gezin thuis in Caberg.

BONUSFAMILIE

Kun je wel wat steun gebruiken bij het runnen van je gezin, maar weet je niet waar je die kunt vragen? Stichting Buurtgezinnen helpt. Zo werden Phoebe en haar kinderen aan hulpmoeder Nelleke gekoppeld.

FOTOGRAFIE ALX MARKS

Steungezin zijn is vrijwilligerswerk. Maar helemaal vrijblijvend is het niet

Iedere vrijdag zijn Chase (5), Nova (3) en Amy (bijna 1) bij Nelleke Vaes (53) en haar gezin. Hun moeder Phoebe van Bogaert (25) krijgt daardoor ruimte om op adem te komen. Phoebe woont in Caberg, Nelleke in Heugem. Via Stichting Buurtgezinnen kwamen ze met elkaar in contact. De stichting koppelt gezinnen die wat extra steun kunnen gebruiken aan een steungezin in de buurt. Toen Phoebe in 2024 bij Stichting Buurtgezinnen aanklopte, had ze al een paar moeilijke jaren achter de rug. Ze kwam uit een moeizame relatie en stond er grotendeels alleen voor met Chase en Nova. Vooral de zorg om Nova hakte erin.

Phoebe: "Nova was als baby veel ziek. Door een ontsteking van de kleine luchtwegen had ze vaak moeite met ademen en sliep ze slecht. En ik ook. Want ik was bang dat ze geen lucht kreeg." Meerdere keren moest Phoebe in haar eentje met haar 2 kleine kinderen naar het ziekenhuis.

Phoebe groeide zelf op met 3 zussen. Een van haar oudere zussen heeft een lichamelijke en verstandelijke beperking. Phoebe werkt als haar zorgverlener en wordt daarvoor betaald uit het persoonsgebonden budget (pgb) van haar zus. Deze zus woont bij hun moeder. Phoebe vangt haar regelmatig op en helpt ook veel in huis. Haar oudste zus heeft samen met hun moeder een schoonmaakbedrijf. Ook daar springt Phoebe bij waar ze kan.

Alles bij elkaar werd het te veel. Phoebe was moe en overprikkeld en trok zich steeds meer terug. Vooral het gevoel dat ze er niet voldoende kon zijn voor Chase zat haar dwars. Nova had veel zorg nodig en Chase was nog te klein om te begrijpen waarom zijn zusje soms meer aandacht kreeg.

Phoebe: "Ik wilde niet dat mijn kinderen me later alleen zouden herinneren als een gestreste, niet-blije mama." Hulp vragen vond Phoebe moeilijk. Als moeder had ze lang het gevoel dat ze het zelf moest kunnen. Toch wist ze dat er iets moest veranderen. Nelleke bood haar de vaste steun die in haar eigen omgeving niet altijd mogelijk was.

Vriendenboekje

Op vrijdag zijn de 3 kinderen bijna de hele dag bij Nelleke en haar gezin. Ze spelen, doen samen boodschappen, maken eten of gaan naar buiten. "Nelleke heeft speelgoed. Heel veel", vertelt Chase. "Een hele kast. Ik doe bij Nelleke ook buitenspelen. En Nelleke heeft ook voetballen." Nelleke weet intussen dat Chase melkbroodjes lekker vindt en graag op de bank chilt. Nova is het liefst buiten. Geen vlinder ontsnapt aan haar aandacht. Baby Amy leren ze iedere vrijdag iets beter kennen. Ook Nellekes man en haar zoons van 20 en 22 zijn betrokken. Ze proberen de kinderen op vrijdag altijd even te zien. De zoons staan al in Chases vriendenboekje.

Adempauze

Inmiddels is Phoebes situatie veranderd. Ze heeft een nieuwe partner en samen kregen ze Amy. De vaste vrijdag bij Nelleke blijft een belangrijke adempauze. Op die dag heeft ze tijd voor het huishouden, boodschappen en soms doet ze gewoon even helemaal niks. Een keer wist Phoebe nauwelijks wat ze met die vrije tijd moest doen en ruimde ze uiteindelijk maar een kast op.

"We missen de kinderen echt wel", vertelt Phoebe. "Maar we kunnen wel even ademhalen." Ook de kinderen krijgen iets waardevols. Bij Nelleke draait de dag om hen. Ze krijgen tijd, aandacht en een extra vertrouwde plek.

De steun van Nelleke, de komst van haar nieuwe partner en de ruimte die ze daardoor kreeg, maakten een groot verschil. Phoebe: "Ik ging beter in mijn vel zitten. Daardoor voelden de kinderen zich fijner en werd het rustiger in huis. Ik kan nu een leukere moeder zijn. En ik kan er ook meer zijn voor mijn familie."

Afschakelen

Nelleke meldde zich bij Stichting Buurtgezinnen omdat ze iets wilde betekenen voor een gezin dat extra steun kon gebruiken. Haar eigen zoons zijn volwassen en kleinkinderen zijn er nog niet. Ze heeft een gastouderbureau en werkt als coach in de kinderopvang. Op vrijdag kan ze afschakelen. "Ik ben dan even niet met mijn bedrijf bezig. Ik ben helemaal in het moment met de kinderen." Waarom ze dit vrijwilligerswerk doet in 1 zin? "Je moet iets doen waar je ogen van gaan



Phoebe met dochter Nova


Chase

stralen”, zegt Nelleke. Je wordt niet zomaar steungezin. Stichting Buurtgezinnen voert gesprekken, gaat na of de huisgenoten geschikt zijn en kijkt wat een gezin kan bieden. Daarna volgt een kennismaking. Bij Nelleke was er direct een goed gevoel. Chase en Nova vertelden honderduit, stelden vragen en gingen in het huis van Nelleke op ontdekkingstocht. ”Eigenlijk maakten de kinderen de keuze voor Nelleke”, zegt Phoebe.

Vooruit plannen

Steungezin zijn is vrijwilligerswerk. Maar helemaal vrijblijvend is het niet. ”Ze rekenen op mij op vrijdag”, zegt Nelleke. Daarom plannen de gezinnen vooruit. Lukt het een vrijdag niet, dan zoeken ze soms een andere middag. Nelleke: ”Anders moet ik ze te lang missen.” Tegelijkertijd bewaken beide gezinnen hun grenzen. Als Phoebe buiten de vaste dag iets vraagt, zegt ze er altijd bij dat nee ook het antwoord mag zijn.

Nelleke en haar man voelen zich ondertussen bonusoma en bonusopa. Als het kan is Nelleke bij iedere verjaardag van de kinderen. Toen ze rond Chases verjaardag een keer op vakantie was, stuurde ze een filmpje waarin ze ‘Lang zal hij leven’ voor hem zong.

”Nelleke heeft me op mijn kwetsbaarst leren kennen”, zegt Phoebe. ”Je moet iemand op zo’n moment niet alleen je kinderen, maar ook jezelf toevertrouwen. Dat is goed gelukt. Iedereen kan zichzelf zijn en is echt gelijk aan elkaar.”

Phoebe hoopt dat meer mensen de stap naar Stichting Buurtgezinnen durven te zetten, als vraaggezin én als steungezin. ”Ik heb op de harde manier geleerd dat familie niet altijd de mensen zijn die je hebt. Het zijn ook de mensen die je kiest. Ik ben heel blij met al die bonusmensen om me heen.”

★ KUN JE WEL WAT STEUN GEBRUIKEN OF KUN JE STEUN BIEDEN? BUURTGEZINNEN.NL