

# In gesprek met Dylan

## Kun je iets over jezelf vertellen?

Ik ben Dylan, 23 jaar en woon in Den Haag. Met mijn vriendin ben ik al 3 jaar samen. Mijn ouders spreek ik niet echt meer en mijn zus af en toe. Met mijn broertje ben ik wel close. We hebben allemaal een andere vader. Sinds een paar maanden heb ik een eigen woning: eindelijk rust om me heen.

## Wat vind je leuk om te doen?

Nu ik zelf over mijn geld ga, doe ik wat de afgelopen jaren niet kon. Ik ga naar festivals of op mini-vakantie met vrienden. Ook houd ik van muziek en van de natuur. Met vrienden gaan we naar een *random* camping in Nederland, spelen spelletjes en gaan naar een café. Ik heb ook een vrienden-groep vanuit gamen, maar die spreek ik alleen online.

## Hoe zag jouw leven er een paar jaar geleden uit?

Altijd had ik het gevoel dat ik niet thuishoorde in mijn familie. Mijn moeder verwaarloosde me en haar vriend sloeg me. Op school werd ik extreem gepest door leerlingen en docenten. Ik ben seksueel en psychisch misbruikt. Ik was heel agressief in die tijd. Tegelijkertijd voelde ik mij eenzaam en depressief, maar dat zie ik nu pas. Thuis was geen plek voor emoties. Daar en op school was het chaos. Daarom was ik veel op straat en ben ik op mijn 17<sup>de</sup> weggelopen.

## Hoe is het om dit te vertellen?

De afgelopen tijd heb ik vaker mijn verhaal gedaan en mijn

therapieën hebben geholpen. Wat ik net vertelde kan ik nu gewoon delen. Maar ik wil niet de diepte ingaan.

## Waar woonde je nadat je van huis wegliep?

Eerst leefde ik een paar maanden op straat. Af en toe sliep ik bij het Leger des Heils. Daar word je om 8 uur gewekt, moet je om 9 uur naar buiten en kun je pas om 6 uur weer naar binnen. Weer of geen weer. En je mag geen bezoek ontvangen. Hoe kun je dan iets opbouwen? Toen ben ik naar een begeleid wonen-groep gegaan. Dat is tijdelijk en dan zit je tussen andere jongeren met problemen. Zo worden jouw problemen alleen maar erger. Daarna heb ik kamertraining gehad. Met vier anderen zat ik in een vakantiehuisje ver van de stad. Daar leer je zelfstandig wonen, je doet zelf boodschappen en er is begeleiding. Veel jongeren waren er eigenlijk nooit, want ze gingen liever naar de stad. Daarna had ik een studio, een jongerenwoning waar eens per week een ambulante begeleider langskwam. Nu heb ik een woning die echt op mijn naam staat, een convenantenwoning. Het eerste jaar komt nog iemand langs en daarna woon je helemaal zelfstandig. Ik heb drie kamers. Dan kan ik in een andere kamer slapen dan waarin ik leef. Daar ben ik erg blij mee.

## Hoe lukte het jou om te studeren?

In de tijd dat ik vmbo-t deed ben ik weggelopen. Studeren en wonen in een opvang of begeleid wonen is niet te combineren. Je bent bezig om je leven op de rit te krijgen. In



mijn hoofd was het altijd druk, allerlei stemmen. Je hebt rust nodig. Met anderen op een kamer lukt dat niet. Daarna ben ik met mbo niveau 1 begonnen, maar toen ik op mijn 21<sup>ste</sup> begon met EMDR therapie om mijn trauma's te verwerken kostte dat te veel energie. Met EMDR herleef je alles. Ik zag personen uit mijn verleden op straat en in de tram.

EMDR kan 1 tot 3 jaar duren, soms langer. Op het mbo schaamde ik me dat ik dakloos was. Daar vertelde ik het niemand. Soms dacht ik dat ze het al wisten. Als we het over hulpverlening hadden zeiden ze 'hoe weet jij al die dingen?'

### Hoe helpt jouw begeleider?

Tientallen begeleiders heb ik gehad. Bij elke nieuwe locatie krijg je weer een andere (woon)begeleider. Sommigen vulden alles zelf in, hadden geen respect. Twee hebben mij echt geholpen; mijn woonbegeleider en mijn persoonlijk begeleider. Ze hielpen me een uitkering en schuldhulpverlening aan te vragen. Door achterstanden met mijn zorgverzekering en verkeerde keuzes, had ik schulden. Die zijn nu gelukkig verleden tijd. En ze helpen me ook bij keuzes over studie en zo. Ik beslis zelf wat ik wil inbrengen in onze gesprekken. Ze vragen steeds: wat wil jij, waar wil jij naartoe werken? Ze luisteren echt. Ook je eigen houding maakt uit. Ik probeer vaker om hulp te vragen.

### Hoe ziet jouw leven er nu uit?

Ik vul mijn dagen met therapie, vrienden en vrijwilligerswerk. Van EMDR moet ik echt 2 dagen bijkomen. En ik doe vaak mee met leuke activiteiten die georganiseerd worden voor en door jongeren zoals ik. Het schept een band, omdat je ongeveer hetzelfde hebt meegemaakt. Eén keer in de week 's avonds doen we leuke dingen samen. We koken en eten met elkaar, gaan karten of naar de bios. Het was echt fantastisch toen we met een bus naar Walibi gingen. Wat een kick in die achtbanen. Ook ben ik vrijwilliger als straatconsulaat voor andere dak- en thuisloze jongeren in Den Haag. Maar ik vind het ook erg fijn om af en toe alleen te zijn.

### Hoe ben je daar bij gekomen?

In de opvang kwamen vrijwilligers van de organisatie waar ik nu elke week leuke dingen mee doe elke maandag en woensdag tijdens de lunch langs. In eerste instantie zei ik dat ik te druk was. Ik ben blij dat ze vaker langskwamen, want later wilde ik wel mee. Nu kom ik hier elke week. Het fijnste is dat je hier gewoon mens bent. Ze vragen niet naar je problemen, maar naar wie je bent en wat je leuk vindt. Tegelijkertijd staan ze ervoor open als je wel je verhaal kwijt wilt. Hier ben ik meer dan m'n verleden, gewoon een mens.

### Hoe zie je de toekomst?

Ik kan mezelf steeds meer accepteren, de ander dealt er maar mee. Mijn zaakjes begin ik op orde te krijgen. Ik heb geleerd dat ik structuur nodig heb en stap voor stap mijn doelen moet halen. Neem ik te veel op mijn vork, dan gaat het fout. Ik wil eerst de EMDR therapie afmaken. Daarna ga ik een HBO opleiding ervaringsdeskundige doen. Daarvoor moet ik eerst een 21plus toets maken omdat ik geen diploma's heb. Dat is de eerste stap. Straks wil ik iets terug kunnen geven aan de maatschappij.

