ZORGHOUVAST

OOK IK HOOR ERBIJ

Een lees- en doeboek voor broers en zussen
van kinderen die extra zorg nodig hebben

“Je kunt van iemand houden én soms even genoeg hebben.”

Praktijkervaring. Begrip. Houvast. Samen verder.

Voor jou

Dit boek is voor jou. Misschien heeft jouw broer of zus extra zorg nodig. Misschien zijn er vaak afspraken, dokters, ziekenhuizen, therapieën of dingen waar thuis rekening mee moet worden gehouden. Misschien is het bij jullie thuis soms rustig en soms helemaal niet.

In dit boek leer je Lies kennen. Ze is veertien en wordt bijna vijftien. Haar broer Milan heeft extra zorg nodig. Lies houdt van hem. Heel veel. Maar ze heeft ook haar eigen leven, haar eigen vrienden, haar eigen dromen en haar eigen lastige dagen.

Je hoeft jezelf niet in alles te herkennen. Je hoeft zelfs niets te herkennen. Schrijf alleen iets op als jij daar zin in hebt.

Er is geen perfecte manier om broer of zus te zijn van iemand die extra zorg nodig heeft.

Een kleine uitleg

In dit boek gebruiken we soms het woord 'brus'. Dat is een korte naam voor een broer of zus van iemand die extra zorg nodig heeft. Een brus kan tegelijk blij, boos, trots, jaloers, bezorgd, opgelucht, verdrietig of gewoon... zichzelf zijn.

Als iets uit dit boek je erg raakt of als je ergens mee blijft zitten, praat er dan over met iemand die je vertrouwt.

Inhoud

1. Bij ons is het soms anders 5
2. Een beetje jaloers 17
3. Als iedereen wacht 26
4. Hoe gaat het met je broer? 35
5. Mijn verjaardag 42
6. Ik ben niet zijn ouder 49
7. De dag dat alles anders liep 55
8. Soms schaam ik me 60
9. Mijn vrienden begrijpen het niet altijd 66
10. Als ik boos ben 70
11. Mijn eigen plek 75
12. De vragen die ik niet durf te stellen 80
13. Als ik opgelucht ben 84
14. Ik hoef niet sterk te zijn 88
15. Mijn eigen dromen 92
16. Wat ik soms nodig heb 97
17. Een gesprek met mama en papa 101
18. Wat anderen mogen weten 105
19. Mijn broer blijft mijn broer 109
20. Ook ik hoor erbij 114

1. Bij ons is het soms anders

Mijn broer heet Milan.

Hij is elf.

Ik ben veertien en word over een paar maanden vijftien.

Volgens mijn moeder is dat “een belangrijke leeftijd”.

Volgens mij betekent het vooral dat ze binnenkort weer gaat zeggen dat ik toch écht eens mijn eigen was moet leren doen.

Alsof ik dat niet kan.

Ik kan trouwens best mijn eigen was doen.

Ik heb gewoon geen zin.

Dat is iets anders.

“Lies!”

Ik hoor mama vanuit de keuken.

Ik doe alsof ik haar niet hoor.

“Líéééés!”

Ik zucht en kijk naar het plafond.

“Wat?”

“Wil jij even komen helpen?”

“Met wat?”

“Met Milan.”

Natuurlijk.

Met Milan.

Ik leg mijn telefoon naast me en kom overeind.

In de woonkamer zit Milan op de grond. Zijn benen liggen languit voor hem en hij is helemaal verdiept in zijn tablet.

“Hij moet naar boven,” zegt mama.

Milan kijkt niet op.

“Ik wil niet.”

“Je moet wel, schat.”

“Ik wil niet.”

Ik kijk naar de klok.

Half acht.

Ik zou eigenlijk nog met Noor willen videobellen. We waren midden in een gesprek gestopt omdat mama me riep.

En morgen moeten we een toets wiskunde maken.

Ik heb nog precies nul komma nul zin om daarover na te denken.

“Kom, Milan,” zeg ik.

“Nee.”

“Je moet naar boven.”

“Nee.”

“Jawel.”

“Nee.”

Ik kijk naar mama.

Mama kijkt naar mij.

We kijken allebei naar Milan.

Milan kijkt naar zijn tablet.

“Fantastisch,” mompel ik.

“Wat zei je?”

“Niks.”

Ik ga naast Milan op de grond zitten.

“Als je nu naar boven gaat, mag je nog tien minuten op je tablet.”

Hij kijkt eindelijk naar mij.



“Twintig.”

“Tien.”

“Vijftien.”

“Deal.”

Hij legt zijn tablet weg.

Zo simpel.

Mama lacht even.

“Zie je wel.”

Ik trek een gezicht.

“Ja hoor. Ik ben geweldig.”

Milan grinnikt.

“Dat ben je niet.”

“Dank je.”

“Graag gedaan.”

Ik help hem overeind.

En voor een paar seconden is alles gewoon normaal.

Gewoon broer en zus.

Hij plaagt mij.

Ik plaag hem terug.

Ik duw hem zachtjes tegen zijn schouder.

Hij doet alsof hij omvalt.

Ik moet lachen.

En dan zijn we boven.

Pas wanneer ik weer naar beneden loop, zie ik mijn telefoon op de tafel liggen.

Drie gemiste berichten van Noor.

Noor: waar blijf je??

Noor: halloooo

Noor: je laat me echt hangen 😂

Ik typ:

Sorry. Milan moest naar boven.

De drie puntjes verschijnen meteen.

Noor: ah ok

En daarna:

Noor: alles ok?

Ik kijk even naar het scherm.

Ik weet eigenlijk nooit wat ik daarop moet antwoorden.

Want wat betekent “alles oké”?

Milan is thuis.

Mama en papa zijn thuis.

Ik ben thuis.

Dus ja.

Alles is oké.

Maar soms is het ook helemaal niet oké.

Ik typ:

ja hoor

En stop mijn telefoon in mijn zak.

Ik loop naar de keuken.

Mama staat de vaatwasser uit te laden.

“Wil je nog thee?” vraagt ze.

“Ja.”

Ze zet een tas voor me neer.

Ik ga aan tafel zitten.



“Hoe was school?”

“Goed.”

“Heb je nog veel voor morgen?”

“Wiskunde.”

“Ah ja.”

Even is het stil.

“Lies?”

“Ja?”

“Dank je om te helpen met Milan.”

Ik haal mijn schouders op.

“Geen probleem.”

Maar eigenlijk was het wel een probleem.

Niet omdat ik niet van Milan hou.

Ik hou ontzettend veel van hem.

Maar soms wil ik gewoon dat iemand zegt:

‘Lies, ga jij maar. Ik regel het wel.’

Soms wil ik niet de zus zijn die helpt.

Soms wil ik gewoon veertien zijn.

Met een telefoon die drie procent batterij heeft.

Met een toets waar ik niet voor geleerd heb.

Met een vriendin die boos is omdat ik haar bericht te laat heb beantwoord.

Met plannen voor zaterdag.

Met dromen die nog nergens op slaan.

Gewoon Lies.

Niet: Lies, de zus van Milan.

Ik neem een slok van mijn thee.

Mama kijkt naar me.

“Waar denk je aan?”

“Nergens.”

Dat is mijn favoriete antwoord.

Nergens.

Want soms is “nergens” makkelijker dan uitleggen waar je hoofd eigenlijk vol mee zit.

De volgende ochtend werd ik wakker van mijn wekker. Ik drukte hem uit en bleef nog even liggen.

Van beneden hoorde ik mama.

“Lies, kom je ontbijten?”

Ik trok mijn dekbed over mijn hoofd.

“Zo!”

Ik wist dat “zo” bij mama meestal betekende: nu.

Ik liep naar beneden met één sok aan en mijn haar alle kanten op.

Milan zat aan tafel met zijn boterham.

“Je haar.”

“Wat is ermee?”

“Het lijkt op een vogelnest.”

“Dank je.”

“Graag gedaan.”

Papa kwam binnen met zijn jas aan.

“Wie heeft er vandaag een goede dag?”

“Niet ik,” zei ik.

“Waarom niet?”

“Wiskunde.”

Papa knikte alsof hij precies wist hoe ernstig dat was.

“Dan wens ik je veel sterkte.”

Ik moest lachen.

Op school dacht ik nog even aan gisteren. Aan het moment waarop ik had gezegd dat ik soms gewoon Lies wilde zijn.

Ik vroeg me af of andere kinderen dat ook hadden.

In de pauze zat ik met Noor op een bankje.

“Je was gisteren ineens weg,” zei ze.

“Ja.”

“Was het weer met Milan?”

Ik knikte.