

SOS



Geen enkel kind mag
alleen opgroeien.

**Ontdek de
podcastreeks
#GezienGehoord van
SOS Kinderdorpen.**

Luister mee naar mensen die als kind niet veilig opgroeiden, ontdek hoe via gerichte aandacht het verschil gemaakt wordt en wat de kracht van zorg en nabijheid is. Laat je raken door getuigenissen en inspireren door experts.



Inhoud

#GezienGehoord als sleutel tot een veilige en aandachtige omgeving voor elk kind P4-6

Terug naar Chantevent: een duik in de herinneringen van Lemia en Sylvine P7-9

Coumba Magassouba: een stem voor wie er geen heeft in Senegal P10-12

Gezien en Gehoord bij Hejmo: hoe jongeren écht meetellen P13-15

Wij hebben hen gezien en gehoord. **En jij?** P16-19

Testimonial Herta: "Ik heb een mooi leven gehad en wens dat vele kinderen ook toe" P20-23



SOS Kinderdorpen België vzw
Munthofstraat 40/1CD
1060 Brussel
Tel: 02 538 57 38
IBAN: BE17 3100 4034 5521
BIC: BBRUBEBB

SOS Kinderdorpen is een internationale, niet-gouvernementele kinder-rechtenorganisatie, politiek en religieus neutraal, die zich sinds 1949 inzet voor kinderen die de ouderlijke zorg verloren of dreigen deze te verliezen.

Colofon
V.U.: Hilde Boeykens
welcome@sos-kinderdorpen.be
www.sos-kinderdorpen.be

Redactie:
SOS Kinderdorpen - afgesloten op 1 december 2025
Foto's:
Archief SOS
Vormgeving:
www.magelaan.be
Druk:
The Mailing Factory

Ce magazine est également disponible en version française sur simple demande.

EDITO

Lieve lezer,

Een nieuw jaar begint vaak stilletjes. Een frisse agenda, een blanco blad, een stille wens dat het beter, warmer, zachter mag worden. Maar bovenal is dit het moment om te luisteren.

Laat je raken

In dit magazine en op onze website vindt u er enkele terug: kleine parels die tonen wat er mogelijk wordt wanneer een kind écht gezien en gehoord wordt. Ik nodig u uit om u te laten raken door die getuigenissen, want zij vertellen beter dan wie ook waarom uw steun zo belangrijk is. Het zijn verhalen die recht uit het leven gegrepen zijn en toch altijd weer hoop brengen.

Mirakels, grote en kleine

Ook in Chantevent, waar een van onze psychologen met dieren werkt om kinderen opnieuw zelfvertrouwen te helpen vinden, ontstaan elke dag kleine mirakels. De getuigenis van artiest Yong Yello over zijn vroegkinderlijke trauma's en de kracht van veerkracht raakt bijzonder diep, net als de rake inzichten van psycholoog Raphaël Gazon, die ons concreet aanreikt hoe we kinderen vol vertrouwen kunnen laten opgroeien.

Stemmen van zij die gezien en gehoord moeten worden

En dan zijn er de verhalen van zij die we vaak te weinig horen. Carolien, die seksueel misbruik in haar kindertijd overleefde en vandaag anderen inspireert met haar moed. Lucas, die eerst niet geloofd werd toen hij vertelde wat hij meemaakte, maar in Chantevent opnieuw balans vond, omringd door mensen die écht luisteren en hem stap voor stap helpen op weg naar zelfstandigheid. Faisal, die dankzij de begeleiders van SOS Kinderdorpen de eenzaamheid achter zich laat en vastberaden werkt aan zijn droom om elektricien te worden.

En muzikant Ronny Mosuse, die zonder zijn ouders opgroeide en nu samen met ons pleit voor meer menselijkheid, bij elke volwassene die een kind op weg helpt naar een veilige toekomst.

De kracht van nabijheid

Dit zijn geen gemakkelijke verhalen, maar wél hoopvolle. Ze tonen dat gezien en gehoord worden, warmte en nabijheid levens veranderen. Dat doet u, samen met ons. Elke dag opnieuw.

Ik wens u een jaar vol zachtheid, verbondenheid en vertrouwen: dezelfde ingrediënten die wij, samen met u, aan zoveel kinderen kunnen schenken. Dank u om mee te zien, mee te horen. Dank u om mee het verschil te maken.

Hilde Boeykens,
Directrice SOS Kinderdorpen België

#GezienGehoord als sleutel tot een veilige en aandachtige omgeving voor elk kind

Misschien zag je de campagnespot of beluisterde je de podcasts #GezienGehoord. In dit artikel vertellen we waarom we, samen met jou, inzetten op kinderen écht zien en horen wanneer ze opgroeien in moeilijke omstandigheden.



1 kind op 10 groeit onveilig op. Lily is daar één van.

De campagne toont Lily, een kind dat zich omringt met ingebeelde, zorgende en empathische volwassenen. Mensen die luisteren, begrijpen en aanwezig zijn. In werkelijkheid groeit 1 op 10 kinderen op zonder zo'n aanwezige volwassene.



Bekijk de campagnespot:
scan hier

Waarom deze campagne

Bij SOS Kinderdorpen geloven we dat elk kind het recht heeft om veilig en warm op te groeien. Maar vandaag groeit **1 op de 10 kinderen** op in een onveilige situatie. In onze projecten zien we het elke dag opnieuw: kinderen en jongeren die bijvoorbeeld te maken kregen met emotionele verwaarlozing. Wie zonder veilige basis opgroeit, draagt die gevolgen vaak een leven lang mee.

Toch is er hoop. Met de juiste zorg, erkenning en een veilige omgeving kunnen we opnieuw stabiliteit brengen in het leven van kinderen. We kunnen hen helpen veerkracht op te bouwen en hen laten voelen dat ze ertoe doen. Met #GezienGehoord benadrukken we hoe krachtig het is wanneer een kind écht gezien en gehoord wordt. Het is vaak het eerste, essentiële duwtje richting herstel.

De impact van jeugdtrauma

Jeugdtrauma raakt niet alleen een kind, maar ook onze samenleving. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie kost het België jaarlijks **6,7 miljard euro**.

Met #GezienGehoord willen we benadrukken dat we kinderen kunnen valideren in wie ze zijn en preventief kunnen inzetten op emotionele en zorgende aanwezigheid.

Enkele kerncijfers

- **1 op 10** kinderen groeit op in een onveilige situatie
- **220 miljoen** kinderen wereldwijd staan er alleen voor
- **1 op 8** mensen heeft ≥ 4 traumatische jeugdervaringen



Samen bouwen we aan veerkracht

In onze projecten zetten we ons dagelijks in om kinderen die zich onveilig, ongezien of niet gehoord voelen opnieuw de nabijheid en erkenning te geven die ze nodig hebben. Door hen een veilige plek en zorgzame relaties te bieden, brengen we stabiliteit terug in hun leven en helpen we hen stap voor stap veerkracht opbouwen.

SOS Kinderdorpen kiest bewust voor een aanpak die jeugdtrauma niet wegduwt, maar erkent en doorbreekt. Ons *Voorbij trauma*-plan helpt kinderen opnieuw veiligheid ervaren door hen te omringen met stabiele, zorgende volwassenen. Ook Stadsjuweel, het participatieve kunstwerk dat uitnodigt tot erkenning en dialoog over jeugdtrauma (cityjewel.org), maakt deel uit van diezelfde beweging. Het versterkt de boodschap van #GezienGehoord: dat elk kind het verdient om gezien, gehoord en serieus genomen te worden - én dat wij als samenleving daarin een cruciale rol spelen.

De bouwstenen van #GezienGehoord

1. Zorg: warmte en veiligheid als fundament

Een kind dat zich veilig voelt, durft te groeien. Warmte en zorg geven kinderen de moed om zichzelf te laten zien. Soms is het zo eenvoudig als op ooghoogte gaan zitten en écht luisteren.

"Als ik iets vertel en ze kijkt me aan, dan weet ik dat het belangrijk is wat ik zeg."

2. Herkenning en respect: jouw stem telt

Kinderen willen ervaren dat wat zij zeggen ertoe doet. Meedenken en keuzes maken geven zelfvertrouwen en versterken de relatie.

*"Hij zei: goed idee, dat doen we!
Toen voelde ik me groot."*

3. Erkenning en aanwezigheid: gevoelens mogen er zijn

Soms heeft een kind geen advies nodig, maar gewoon iemand die aanwezig is. Aandachtig luisteren en emoties bevestigen in plaats van veroordelen, geeft veiligheid.

"Even de telefoon wegleggen en écht luisteren vertelt een kind: ik ben er voor jou."

4. Waardering en zelfvertrouwen: jij maakt verschil

Wanneer een kind merkt dat zijn bijdrage waardevol is, groeit de eigenwaarde. Kleine gebaren maken een groot verschil.

"Bedankt dat je hielp opruimen," lijkt klein, maar betekent voor een kind: ik doe ertoe."

5. Ergens thuis horen: vertrouwen en waardigheid

Kinderen willen deel uitmaken van een groep én erkend worden als uniek persoon: iemand die bij naam wordt aangesproken, naar wiens mening wordt gevraagd en die wordt bedankt voor hulp. Dat vormt de basis van vertrouwen.

"Ze luistert naar mij, ook al ben ik klein."

Samen zorgen we ervoor

Met #GezienGehoord zetten we ons in voor kinderen die opgroeien zonder de emotionele aanwezigheid die ze nodig hebben. Elk kind verdient het om gezien en gehoord te worden, en om veilig te kunnen opgroeien.



Doneer en help een kind **gezien en gehoord** worden.

Terug naar Chantevent: een duik in de herinneringen van Lemia en Sylvine

In ons project Chantevent groeien kinderen op die omwille van uiteenlopende redenen niet thuis kunnen blijven. Ook Lemia en Sylvine, vandaag allebei 22, verbleven in hun kindertijd in Chantevent. Nu het gebouw waarin ze opgroeiden wordt vernieuwd, delen ze hun mooiste herinneringen aan deze plek met ons.

"Het voelt raar om terug te zijn", zegt Lemia. "Het is altijd een beetje nostalgisch. Je denkt terug aan die zorgeloze tijd." Ze bracht bijna heel haar jeugd in Chantevent door. "Ik was vier toen ik hier aankwam. Mijn zus en ik zaten daarvoor in een kindertehuis in Brussel. Ik weet niet meer hoe onze aankomst precies verliep, maar ik weet nog dat we een knuffel kregen om ons gerust te stellen."

Sylvine kwam op haar veertiende toe in Chantevent en herinnert zich alles nog heel goed: *"Ik werd superwarm ontvangen, ook al wilde ik in het begin helemaal niet naar hier komen. Ik was verdrietig omdat ik mijn papa moest achterlaten."*



Véél fijne herinneringen

Lemia weet vooral nog goed hoe het leven in Chantevent aanvoelde. *"We woonden in een kleine groep. Iedereen had zijn eigen plekje, maar we waren tegelijk altijd samen. Dat was echt fijn. We waren ongeveer even oud en zijn hier op ons eigen tempo samen groot geworden. Ik voelde me hier echt thuis."*

"Ik heb massa's leuke herinneringen. Zakgeld gaan halen en dan snoep kopen in het winkeltje op school, verjaardagsfeestjes waar we vrienden mochten uitnodigen... En eens organiseerden ze zelfs een schattenjacht voor mijn verjaardag in de tuin!"

Ze denkt ook met een glimlach terug aan bijzondere bezoeken, zoals dat van Koningin Mathilde, en aan VIP-uitstapjes: wedstrijden van Standard of Anderlecht, of shows van Cirque du Soleil. *"Dan waren we altijd superblij. Op school pakten we daar graag ook een beetje mee uit, ik ga niet liegen. Maar het mooiste moment was altijd kerst. Dat was hier echt magisch. Overall versiering! Als we*

van school thuiskwamen, stond de kerstboom er, de huizen waren versierd... We gingen sleeën en sneeuwmannen maken."

Een plek die je leven verandert

Voor Sylvine springen vooral de mensen eruit. *"Ik had echt geluk dat ik hier terecht kwam. Ik heb geweldige mensen ontmoet. Ik heb hier supergraag gewoond en alleen maar goede herinneringen. Ik zat in een toffe groep. Ik ben blij dat ik bij hen beland ben. Ik heb er geen moment spijt van gehad."*

"Als ik hier niet had gewoond, zou mijn leven er vandaag helemaal anders uitzien."

Voor haar staat het vast: Chantevent heeft haar leven echt beïnvloed. *"Ik heb hier geleerd om zelfstandig te worden. Ik voelde me veilig, dat hielp me enorm om te groeien. Er waren altijd mensen rondom mij. Ik wist dat ik altijd bij de begeleiders of de andere jongeren terecht kon."*



Een plek zoals geen ander

"Je beseft pas achteraf hoeveel geluk je had dat je hier mocht opgroeien en niet in een strengere leefgroep", zegt Lemia. "Hier maakten ze altijd tijd voor mij. De begeleiders luisterden echt. Ik wist waar ik terecht kon als ik hulp nodig had. Zelfs nu nog kan ik op hen rekenen. Dit jaar hebben ze mijn zus nog geholpen."

Een eigen kamer

Een eigen plek is cruciaal voor een kind, zeker tijdens de puberteit. Lemia en Sylvine herinneren zich hun kamer nog perfect.

"Ik zie het nog helemaal voor me", vertelt Sylvine. "Gele muren, een eenpersoonsbed dat bij mijn kleerkast paste en ernaast een mandje waar ik mijn snoepjes in bewaarde."

Lemia had van haar vierde tot haar vijftiende dezelfde kamer. *"Die lag helemaal boven. De muren waren roze en er hingen prinsessenstickers op. 's Avonds keek ik graag uit het raam naar buiten."*



Binnen enkele weken, zodra de renovatie rond is, kunnen opnieuw 15 kinderen intrekken in hun eigen kamer, in het gebouw Mélézes-Sylvains, waar ook Lemia en Sylvine woonden. Een plek helemaal voor hen, waar zij op hun beurt mooie herinneringen kunnen maken.

Wil je helpen? Steun het project via de QR-code.



Coumba Magassouba:

een stem voor wie er geen heeft in Senegal



Als ondervoorzitster van de Kinderraad in Kaffrine, Senegal, heeft Coumba Magassouba van de rechten van talibé-kinderen haar persoonlijke strijd gemaakt. Een portret van een charismatische jongere die vastberaden opkomt voor wie zelf niet gehoord wordt.

De harde realiteit van talibé-kinderen

In Kaffrine, waar ze opgroeide, bedelen elke dag tientallen kinderen op straat, terwijl de meeste mensen achteloos voorbijlopen. Het zijn 'talibés' - naar schatting zo'n honderdduizend kinderen in het land - die door hun ouders bij een koranleeraar worden ondergebracht om onderwijs te krijgen, vaak ver weg van huis.

Op weg naar school ziet Coumba iedere dag dezelfde gezichten. Het zijn vooral jongens, waarvan de jongsten amper vijf tot zeven jaar oud zijn. "Ze lopen daar op straat, blootsvoets, terwijl het snikheet is. Ze worden door hun koranleeraar eropuit gestuurd om eten te zoeken en een bepaald bedrag af te geven," vertelt ze. Dat geld dient als bijdrage voor hun opleiding. In sommige scholen worden kinderen gestraft als ze met minder terugkomen.

"Vanaf jongs af aan kan ik niet tegen onrecht."

"We kunnen niet zomaar toekijken"

In Senegal gaat meer dan één op de drie kinderen niet naar school. Coumba, die in haar laatste jaar secundair onderwijs zit aan het Frans Lyceum, beseft hoe geprivilegieerd ze is. Net daarom raakt het lot van de talibés haar zo diep:

"Waarom hebben zij niet het recht om zich te ontwikkelen? Die kinderen moeten de kans krijgen om naar school te gaan. We kunnen niet gewoon blijven toekijken."

Abdoulaye en Ibrahima, kleine broers van de straat

De situatie van de talibés lag haar altijd al nauw aan het hart, maar haar engagement werd nog persoonlijker toen haar familie twee jongens in huis nam: Abdoulaye en Ibrahima. Hun ontmoeting was dramatisch: Coumba's zussen vonden Abdoulaye op straat nadat hij werd aangereden door een auto. Om hem te overtuigen zich te laten verzorgen in het ziekenhuis, beloofden ze hem een maaltijd. Sindsdien

komt hij elke dag langs, samen met zijn kleine broer.

"Meestal komen ze rond etenstijd tv kijken. Vorig jaar, voor de religieuze feesten, kocht mijn moeder ceremoniële kleding voor hen." Abdoulaye en Ibrahima hebben geen enkel contact meer met hun ouders. Gelukkig kunnen ze rekenen op de vrijgevigheid van families zoals die van Coumba, maar lang niet alle talibés hebben dat geluk.

Opkomen voor de kinderen uit de buurt

Toen ze hoorde dat er in Kaffrine een Kinderraad zou worden opgericht om kinderen beter te beschermen, twijfelde ze geen moment: *"Ik dacht: dit is mijn kans. Ik moet in die raad zitten, zodat ik de kinderen uit mijn wijk kan vertegenwoordigen."*

In november 2022 werd ze door een vijftigtal jongeren verkozen tot ondervoorzitter. Sindsdien zet ze zich onvermoeibaar in voor de rechten van talibékinderen. Zo slaagde de Kinderraad erin om het gemeentelijke budget voor kinderen te verdubbelen van 4 naar 8 procent. Maar volgens Coumba is dat niet genoeg: *"Dat budget bereikt de kinderen die het écht nodig hebben niet."* En dat zijn volgens haar in de eerste plaats de talibés.



"Stilaan verandert er iets"

Coumba strijdt ook tegen kindhuwelijken en tienerzwangerschappen, die in Kaffrine nog frequent voorkomen. *"We organiseren praatmomenten en radiosessies om ouders te sensibiliseren. Om hen te doen inzien dat kinderen de toekomst zijn. Als we hun heden negeren, ontnem je hen elke kans op een mooie toekomst."*

Net als bij de talibés is de weg nog lang, maar ze laat zich niet ontmoedigen: *"Stilaan zijn er veranderingen,"* zegt ze. *"Vroeger gingen meisjes in Kaffrine bijna nooit naar school, omdat ze vooral werden opgevoed met het oog op een huwelijk. Nu denken ouders anders: de meeste meisjes gaan naar school. Ze zijn zelfs talrijker dan de jongens en behalen betere resultaten!"*

Voor haar is dit het bewijs dat verandering mogelijk is en dat de strijd voor de rechten van meisjes en talibés moet blijven doorgaan.

Een toekomst gedreven door kinderrechten

Binnenkort wordt Coumba 18 en moet ze haar functie binnen de Kinderraad neerleggen. Maar de kinderen van Kaffrine laat ze niet los. Terwijl ze wacht op haar universitaire studies - ze hoopt rechten te gaan studeren - wil ze haar kennis doorgeven aan de volgende lichter kinderraadsleden. Altijd met hetzelfde doel: nog meer rechten garanderen voor de kinderen van Kaffrine en heel Senegal.



Onze steun aan talibé-kinderen

Sinds 2016 maakt de strijd voor de rechten van talibé-kinderen deel uit van het werk van SOS Kinderdorpen België. Met onze steun helpt SOS Kinderdorpen Senegal meer dan 1.600 talibé-kinderen, onder meer in Kaffrine, om hen uit de bedelarij te halen en hen toegang te geven tot onderwijs en een waardig leven.

Sinds 2024 krijgen Coumba en de Kinderraad van Kaffrine ondersteuning van SOS Kinderdorpen Senegal. Via vormingen en financiële steun versterken we hen bij hun sensibiliserings- en pleitwerk.

Gezien en Gehoord bij Hejmo:

hoe jongeren écht meetellen

SOS Kinderdorpen biedt in regio Leuven opvang en zorg voor niet-begeleide buitenlandse minderjarigen: kinderen en jongeren op de vlucht die in België zijn zonder ouders. De jongens - en sinds kort ook enkele meisjes - zijn tussen de 8 en 18 jaar. Bij Hejmo draait alles om verbinding. Wanneer jongeren er toekomen, vaak na een lange, onzekere vlucht, begint hun traject niet met regels of met doelen, maar met iets veel fundamenteleers: vertrouwen. "Eerst een relatie opbouwen," zegt begeleider Sam. "Pas daarna kijken we naar regels of doelen."



Beluister de podcast **#GezienGehoord** op Spotify



Vertrouwen komt vóór woorden

Veel jongeren bij Hejmo hebben geleerd dat volwassenen komen en gaan. Stabiliteit kenden ze zelden. *"Die betrouwbaarheid is belangrijker dan woorden,"* vertelt Sam. *"Dat zit in kleine dingen: op tijd komen, afspraken nakomen, écht luisteren."* Het team toont oprechte interesse in de leefwereld van de jongeren. *"We vragen niet alleen naar school of trajecten,"* zegt Sam, *"maar ook naar wat ze graag eten, welke muziek ze luisteren, welke taal ze spreken en waar ze zich thuis voelen."*

Verschillen zijn normaal

Een belangrijk uitgangspunt bij Hejmo is dat verschillen niet weggepoetst, maar juist genormaliseerd worden. *"We laten merken dat hun referentiekader anders is, en dat dat oké is,"* legt Sam uit. *"Ze komen in een nieuwe wereld terecht waar alles anders is. Wij geven hen geruststelling en helpen hen zich veilig te voelen."*

Transparantie als houvast

Naast vertrouwen speelt eerlijkheid een grote rol. De onzekerheid over verblijfsprocedures en familiehereniging weegt zwaar op de jongeren. *"De stress van 'mag ik hier blijven?' of 'kan mijn familie komen?' is enorm,"* zegt Sam. *"Daarin proberen we transparant te zijn. Geen valse beloftes, maar wel duidelijkheid: wat weten we, wat nog niet? Dat geeft hen rust."* De jongeren waarderen dat open gesprek. *"We worden altijd geïnformeerd,"* vertelt een van hen. *"Ze leggen alles uit zodat we begrijpen wat er gebeurt."*

Eigenaarschap: 'ze mogen zelf kiezen wanneer ze opstaan'

Een van de krachtigste manieren om jongeren zich gehoord te laten voelen, is door hen zeggenschap te geven. *"Wanneer ik hen eigenaarschap geef, merk ik dat ze zich echt gehoord voelen,"* zegt Sam. *"Bijvoorbeeld: in plaats van iedereen om half zeven*





wakker te maken, vraag ik hoe laat ze gewekt willen worden. Ik noteer hun voorkeuren, en de volgende dag staan ze zonder weerstand op. Omdat ze mochten kiezen."

Samen koken, samen leven

Ook in het dagelijkse leven worden beslissingen gedeeld. "We hadden eerst een vast weekmenu," vertelt Sam. "Dat werkte niet: veel onderhandelen, weerstand. Nu vragen we gewoon: wie wil koken vandaag? En plots kookt er elke avond iemand voor de hele groep. Niet omdat het moet, maar omdat het samen mag."

Van dromen naar daden

Het luisterende oor van de begeleiders reikt verder dan de leefgroep. Een jongen vertelt trots: "Ik heb een droom. Ik wil voetballer worden. Ik vroeg of ik in een club mocht spelen. En ze hebben naar mij geluisterd." Vandaag traint de jongen bij Union Lovenjoel en scoorde hij in zijn eerste wedstrijd maar liefst vijf keer. "Zo'n momenten tonen dat luisteren ook echt iets in beweging zet," glimlacht Sam.

Autonomie en groei

Door jongeren te betrekken bij beslissingen, van koken tot naar school fietsen, groeit hun zelfstandigheid. "Toen ze aankwamen, wandelden ze niet graag naar school," vertelt Sam. "We hebben samen gekeken naar een oplossing, en konden fietsen regelen. Mét verkeerslessen erbij. Nu rijden ze zelfstandig naar school en hun hobby. Dat geeft hen autonomie en kracht."



Traumasensitief werken

Sam benadrukt dat 'gezien en gehoord worden' niet losstaat van hun achtergrond. "Veel van onze jongens dragen een rugzak vol trauma's," zegt hij.

"Ze hebben dingen meegemaakt die wij ons nauwelijks kunnen voorstellen. Daarom laten we hen rustig landen. We overladen hen niet met verwachtingen, maar geven tijd."

Een veilige plek om te voelen

Buiten Hejmo voelen jongeren zich soms niet gezien of begrepen. "Sociale media brengen ook veel heftige beelden binnen," vertelt Sam. "Ze weten soms niet bij wie ze ermee terecht kunnen. Wij proberen een plek te zijn waar ze dat wél kunnen delen. Waar angst en boosheid erkend worden."

Van kwetsbaarheid naar kracht

De impact van die aanpak is wederzijds. "Het kost energie," geeft Sam toe. "Maar het geeft ook veel terug. Hun lach, hun groei, hun vertrouwen – dat is onbetaalbaar." Een van de jongens zegt het eenvoudig maar raak: "In het begin was het moeilijk. Maar na een paar dagen had ik contact met iedereen. En ik durf nu veel meer. Eerst ging ik met mijn begeleider naar de dokter, nu ga ik alleen. Dat voelt goed."

Wij hebben hen gezien en gehoord. En jij?

Opgroeien met slagen en beledigingen; geen affectie voelen; dag na dag merken dat niemand je behoeften ziet; nergens terechtkunnen... Wie zelf in een warme en stabiele omgeving is grootgebracht, kan zich moeilijk voorstellen hoe dat voelt. Toch is dit de realiteit voor één op de tien kinderen in België. In het kader van onze campagne #GezienGehoord laten we deze kinderen - vandaag jongeren of volwassenen – aan het woord. Wat doet het met je als je jarenlang niet gezien of gehoord wordt? En wat helpt je om tóch verder te kunnen?



← “Een kind moet altijd worden gehoord”

Lucas (18 jaar)

Tot zijn twaalfde werd Lucas thuis geconfronteerd met geweld en mishandeling. Toen hij op school vertelde wat er gebeurde, werd hij niet gehoord. Vandaag woont hij zelfstandig, met begeleiding van ons pedagogisch team. *“Ik heb altijd geprobeerd te blijven geloven. Dat is wat me erdoor heeft geholpen. Ik vroeg zelf om hulp, maar vooral: ik bleef geloven. Dat is de belangrijkste boodschap: je moet blijven geloven om vooruit te komen. Niets is onmogelijk wanneer het onmogelijke aan je voeten ligt.”*

Lees zijn verhaal op onze website of luister naar de eerste aflevering van onze podcast #GezienGehoord.





↑ *"Ik ben niet in goede omstandigheden
opgegroeid, maar dat bepaalt niet wie ik ben"*

Lara (19 jaar)

Als kind sprak Lara weinig. Waarschijnlijk omdat ze thuis had geleerd dat ze moest zwijgen over wat er gebeurde. Haar terughoudendheid had eigenlijk een duidelijk alarmsignaal moeten zijn, maar niemand vroeg zich af wat erachter zat. Vandaag heeft Lara het contact met haar familie verbroken en probeert ze stap voor stap vooruit te gaan. *"Thuis zeiden ze: 'Je mag dat niet vertellen, je mag daar niet over praten, anders komt er miserie van.' Op een bepaald moment dacht ik: als zij ervoor kiezen om ten onder te gaan, is dat hun keuze. Maar ze nemen mij niet mee met hen."*

Lees of
beluister **Lara's**
getuigenis hier.



Meer over het
verhaal van
Carolien.



*"Door mijn dader voelde ik mij voor het eerst gezien.
En dat maakt het allemaal zo verwarrend."*

Carolien (33 jaar)

Carolien is onderzoekster, vrouw, zus, collega... én overlever van seksueel misbruik en kindermishandeling. Elke dag opnieuw voelt ze, vaak in de kleine dingen, de gevolgen van de trauma's die ze als kind opliep. Ze wil haar verhaal delen, voor zichzelf maar ook voor anderen: *"Als mijn verhaal ervoor zorgt dat één iemand denkt: 'Ik ben niet alleen', dan is het het al waard."*





← *“Vanaf het moment dat iemand je ziet of hoort, ben je niet meer helemaal alleen”*

Yello (34 jaar)

De muziek van Yong Yello voelt als een uitgestoken hand naar iedereen die zich verloren voelt, worstelt met zijn verleden of wil blijven geloven dat er een weg vooruit is. Hij weet wat het betekent om met trauma te leven en vocht jarenlang tegen een verslaving. In zijn donkerste periode kon hij rekenen op de onvoorwaardelijke steun van een vriend, rapper Glints: *“Hij zag iets in mij wat ik zelf niet meer zag. Hij bleef geloven in de goede kant van mij, zelfs toen ik dat niet meer kon.”*

Lees het verhaal van **Yong Yello** op onze website.





“Ik heb een
mooi leven
gehad en
wens dat
vele kinderen
ook toe”

Onder de vele mensen die ons steunen, zijn er sommigen die nog een stapje verder gaan door SOS Kinderdorpen België op te nemen in hun testament. Dankzij dit waardevolle gebaar kunnen wij met vertrouwen naar de toekomst kijken en steeds meer kinderen, hier en elders, een veilige en warme omgeving bieden om in op te groeien. Tijdens een van onze infosessies ontmoetten we Herta, een gepensioneerde vertaalster en al jarenlang een trouwe schenker. Tussen de glanzende kralen van het Stadsjuweel van SOS Kinderdorpen, deelde ze haar motivatie om SOS Kinderdorpen te steunen.

Een enkele reis naar de Europese hoofdstad

Herta groeide op in Ulm, in het zuiden van Duitsland. Toen ze in 1970 met haar talendiploma op zak in België aankwam, had ze één grote droom: werken voor de Europese Unie – toen nog de Europese Gemeenschappen genoemd. Na twee jaar bij een persagentschap slaagde ze voor het Europese vertaalexamen. Zo begon een lange carrière bij het Europees Economisch en Sociaal Comité, waar ze dagelijks schakelde tussen het Frans, Nederlands, Engels, Deens, Zweeds en Duits.

55 jaar later woont Herta nog steeds in België... en niet omwille van het weer! Al 18 jaar geniet ze van haar pensioen en hoewel ze al lang geleden had kunnen terugkeren naar Duitsland, koos ze ervoor om te blijven. Hier ontmoette ze haar partner en wonen de meeste van haar vrienden. Tussen haar huis in Sint-Lambrechts-Woluwe en haar gezellige chalet in de Ardennen heeft de energieke tachtiger haar dagen goed gevuld.

Een warm hart voor kinderen, hier en elders

Hoewel het lot bepaalde dat Herta zelf geen kinderen kreeg, liggen kinderen haar bijzonder nauw aan het hart. In haar buurt woont ze tussen twee jonge gezinnen, en met veel genegenheid vertelt ze over haar kleine buurmeisje en buurjongen van bijna vier jaar:

"Die twee! Ze praten met me over de haag: 'Herta, wil je mijn tekening zien?' Ik zie natuurlijk helemaal niets, maar ik doe alsof: 'Oh ja, wat mooi!'" lacht ze. "Ze zijn echt geweldig, en hun ouders ook."

Tegelijk beseft Herta dat niet elk kind in zulke omstandigheden kan opgroeien. Dat is precies wat haar drijft om SOS Kinderdorpen te steunen:

"Het is zo belangrijk om zorg te dragen voor kinderen die niet het geluk hebben om in een gezin op te groeien – om hen goed op te voeden en te omringen met liefde. Dat is niet alleen belangrijk voor hén, maar ook voor de hele samenleving."

Een familietraditie

Herta is al zó lang donateur dat ze zich niet eens meer herinnert sinds wanneer.

“Mijn moeder steunde SOS Kinderdorpen in Duitsland al. Dus ja, dat heeft me altijd aangesproken, en ik ben zelf ook beginnen geven.”

Wat haar nog meer aanspreekt, is dat haar steun ook kinderen buiten België ten goede komt. SOS Kinderdorpen België ondersteunt immers projecten voor kinderen en jongeren in Senegal, Togo, Burundi en DR Congo.

Van maandelijke gift tot testament

Toch wil Herta nog verder gaan: *“Met mijn erfenis wil ik nog meer doen,”* vertelt ze. Toen ze op onze website het verhaal las van een landgenote met een gelijkaardig parcours, besloot ze SOS Kinderdorpen in haar testament op te nemen.

Sindsdien probeert ze ook anderen te inspireren. Zo nam ze vandaag een vriendin mee naar onze infosessie. Door haar getuigenis te delen, hoopt ze nog meer mensen te overtuigen van het belang van dit gebaar. Een prachtig initiatief dat haar warme betrokkenheid bij kinderen overal ter wereld illustreert.

Zoals Herta kiezen steeds meer mensen ervoor om SOS Kinderdorpen op te nemen in hun testament. Dat raakt ons diep en geeft ons de zekerheid dat we ook in de toekomst kinderen kunnen blijven helpen die het hardst nodig hebben.

Wil je meer weten over nalaten aan SOS Kinderdorpen? Kom dan langs op een van onze **infosessies in 2026** – waar je met al je vragen terecht kunt.

- 2 april om 11u
in Gent (NL)
- 23 april om 11u
in Malmedy (FR)
- 24 september om 11u
in Antwerpen (NL)
- 15 oktober om 11u
in Brussel (FR)

Ben je die dag niet beschikbaar? Vraag dan onze gratis **brochure over testamenten** aan. Daarin vind je tal van tips en informatie om je te begeleiden bij het opstellen van je testament.





Honderden kinderen krijgen in onze projecten wat ze zo vaak moeten missen: aanwezigheid, erkenning en een veilige plek met volwassenen die hen zien en naar hen luisteren. Omdat subsidies maar een deel van hun noden dekken, maakt maandelijkse steun zoveel verschil. Word peter of meter, zodat kinderen gezien en gehoord worden.

S()S KINDER
DORPEN

← donate.sos-kinderdorpen.be

