

‘Zo zonde om je te schamen voor hulp’

Als **Yvonne van Leur** (43) haar baan als kok en huis kwijtraakt, moet ze helemaal opnieuw beginnen. In 2020 klopt ze aan bij de Voedselbank. Dat blijkt haar redding. Inmiddels kookt ze met de restjes die daar overblijven voor andere mensen die het niet breed hebben.

Tekst **EVA VAN RIET** Fotografie **CHANTAL SPIEARD** Visagie **INEKE BRUGMAN**

“Koken betekent alles voor mij,” vertelt Yvonne. “Vanaf mijn 20e heb ik altijd in de horeca gewerkt. Ik ben begonnen als banketbakker en werkte daarnaast in de keuken van een restaurant. Van een bistro tot tapasrestaurant; ik vond het overal geweldig om lekkere dingen te bereiden.

Helaas belandde ik op mijn 29e in een onstuimige relatie die al snel de verkeerde kant op ging. Mijn toenmalige partner gebruikte veel cocaïne en voordat ik het wist gebruikten we het samen. Het ging van in het weekend naar om de dag en op een gegeven moment zelfs dagelijks. Ineens waren we beiden zwaar verslaafd en gingen we de drugs ook roken. Maar crack is echt de duivel. Met zo’n heftige drugsverslaving kun je een baan niet meer volhouden en het is een heel dure hobby, kan ik je vertellen. Ineens stonden we samen op straat. Ik ben uiteindelijk alles kwijtgeraakt; mijn werk als kok, mijn huis. Voordat ik het wist was ik veertig kilo

afgefallen en hoestte ik bloed op. Ik was geestelijk en lichamelijk helemaal op, terwijl ik sliep in de nachtopvang, in het park en tussen de auto’s. Ik kom uit een liefdevol gezin en ook mijn familie ging eraan onderdoor. Toen ik op straat leefde kwam mijn vader mij vaak zoeken op de brommer. Je bent en blijft mijn dochter,’ zei hij dan. Samen met mijn zusje sleepte hij me mee naar huis. Maar ik zat in een manipulatieve relatie en ging steeds weer terug naar de straat. Totdat ik een keer onder een boom wakker werd en dacht: dit gaat zo niet langer. Ik ging terug naar mijn ouders en heb me vrijwillig aangemeld bij een afkickkliniek. Ik ben trots dat dit is gelukt, maar zonder mijn familie had ik het nooit gered. Zij hebben altijd als een blok achter mij gestaan en me nooit laten vallen.

Sociaal isolement

Sinds vier jaar heb ik een kamer in Arnhem en ben ik bijna uit de schulden. Het was een schuld van dertigduizend euro. De Voedselbank is voor mij een grote hulp,

Niks weggooien

Kok Yvonne maakt zelf gebruik van de Voedselbank, maar kookt ook voor anderen. ‘Ik kook met alle restjes van de Voedselbank, en dat is stiekem mijn kracht. Je wordt er heel creatief van.’



Met de restjes die overblijven, kook ik elke donderdag voor zestig mensen

want boodschappen zijn tegenwoordig ontzettend duur. Het gaf mij de ruimte om naast het afbetalen van alle schulden ook nog af en toe een kopje koffie met vriendinnen te kunnen drinken. Ik weet nog dat ik de eerste keer mijn voedselpakket ging ophalen. Op dat moment viel er een last van m’n schouders, want met alle producten kan ik heel veel; ik kan er vaak een week van eten. Helaas merk ik dat er nog veel schaamte rondom het gebruik van de Voedselbank hangt. Soms spreek ik mensen die er recht op hebben, maar toch vanwege de schaamte niet gaan. Zo jammer is dat. Ik ben juist heel dankbaar dat het bestaat. Want als je amper kunt rondkomen en nooit iets leuks kan doen, raak je snel in een sociaal isolement.

De Voedselbank heeft op meerdere manieren mijn leven veranderd. Elke woensdagochtend haal ik mijn eigen pakket op en ’s middags rijd ik met de auto van mijn ouders terug om alle restjes op te halen. Soms worden niet alle pakketten opgehaald en toen ik hoorde dat ze wekelijks producten overhouden, is het balletje gaan rollen. Precies één jaar geleden heb ik mijn eigen kookproject opgezet en het is inmiddels zo groot geworden! Elke donderdag kook ik dus voor zestig mensen. Ze komen uit verschillende lagen van de samenleving. Van mensen uit de buurt die verlegen zitten om een praatje tot mensen met een GGZ-achtergrond, maar ook gewoon mensen met een goede baan. Iedereen is welkom. Je hoeft ook zeker niet iets groots of meeslepends te hebben meegemaakt. Dat het zo gemêleerd is, vind ik juist heel bijzonder. Niemand voelt zich anders. Soms zeggen mensen: ‘Ik word overal raar aangekeken, maar hier kan ik mezelf zijn.’

Zelfvertrouwen

Ik probeer er vooral een gezellige boel van te maken. Daarom is het denk ik zo’n succes. Daarnaast maak ik natuurlijk de lekkerste maaltijden. Het koken doe ik nu niet meer alleen, ik sta inmiddels met twaalf man in de keuken. Deze mensen zijn net als ik uit een verslaving gekomen of uit bijvoorbeeld een zware burn-out. Dat kan heel eenzaam zijn. Ook ik vond het lange tijd lastig om

Achter het nieuws

over mijn verleden te praten, maar koken werkt hetzelfde als wandelen; als je samen bezig bent, besef je dat je niet de enige met problemen bent. En het is ook nog eens mooi tegen de eenzaamheid.

Ik probeer deze groep te coachen om ze verder op weg te helpen. Zo hangt er een groot bord in de keuken en als we bijvoorbeeld spruitjes hebben, schrijven we samen op wat we er allemaal mee kunnen maken. Ik geef ze zelfvertrouwen. Sinds kort dragen ze ook koksjassen. Ik zie iedereen nu glunderen van trots. Vervolgens eten we samen tussen de gasten en dan horen we meteen hoe lekker iedereen het vindt. Dit soort simpele positieve feedback geeft al veel zelfvertrouwen. Het is inmiddels meer dan een hechte kookclub; veel van de vrijwilligers zijn mijn vrienden geworden. Dat ik nu met restjes moet koken in plaats van met de luxe ingrediënten in de keuken van een bistro of tapasrestaurant is stiekem mijn kracht. De koelkast opentrekken en daar combinaties van maken vind ik het allerleukste! Dat probeer ik mijn deelnemers ook te leren, je wordt er namelijk heel creatief van. En het is handig als je vanwege de dure supermarktprijzen minder in huis hebt; probeer daar maar wat moois van te maken. De mensen die bij ons aanschuiven betalen een kleine bijdrage; hier kopen we extra kruiden van en betalen we de huur van de keuken mee. Soms blijft ook bij ons wat eten over en dat breng ik dan naar een dagen nachtopvang voor dak- en thuislozen in de buurt. Daar ben ik zelf ook veel geweest, dat is het laatste vangnet voor mensen op straat. Daarmee is de cirkel rond voor mij.

Mijn grote droom

Dit project is echt mijn kindje. Ik ben er heel trots op. Soms kijk ik rond en zie ik iedereen met elkaar in gesprek en heb ik weleens een klein traantje in mijn ogen. Ik weet als geen ander hoe het is om alles te verliezen. Het is bijzonder om dan te zien hoe veilig mensen zich bij ons voelen. Sommigen leven zo in een isolement dat ze amper de deur uit durven, maar toch gaan ze hier naartoe. Dat lijken kleine stapjes, maar het kan iets heel groots zijn. Het koken doen we nu op vrijwillige basis,



ARMOEGRENS

In Nederland leven zo'n één miljoen mensen onder de armoedegrens. De Voedselbank helpt hen tijdelijk door ze van voedselpakketten te voorzien. Dat doen zij uitsluitend met vrijwilligers en in samenwerking met bedrijven, instellingen, particulieren en gemeenten. (Bron: CBS)

In 2023 maakten 197.000 mensen gebruik van de Voedselbank, dit zijn 44.000 verschillende huishoudens.

Momenteel telt Nederland 178 vestigingen, die worden gerund door 13.500 vrijwilligers. (Bron: Voedselbank)

maar als ik uit de schuldsanering ben, zou ik mijn eigen eetcafé willen runnen met hetzelfde concept. Het dromen heb ik trouwens nooit opgegeven. Ook niet toen ik aan de grond zat. Vallen is erg, maar het is belangrijk om altijd weer op te staan. Uiteindelijk is elke valkuil ook je grootste kracht, zo probeer ik altijd positief in het leven te staan.

En ik merk dat ik graag iets terug wil doen voor de maatschappij, omdat ik veel heb stukgemaakt met mijn verslaving en dit is mijn manier om dat recht te zetten. Ik wil iets negatiefs omzetten in iets positiefs.

Dat geldt ook voor mijn familie, ik heb ook hún leven kapotgemaakt. Zij hebben veel zorgen en verdriet gehad. En ik besef maar al te goed dat ik het zonder hen niet had overleefd. Als je zo laag aan de grond zit als ik zat, kun je zonder hulp niet opkrabbelen. Als je geen woonadres hebt, kun je je bijvoorbeeld niet eens bij een afkickkliniek aanmelden. Dus als je letterlijk op straat staat, is het heel moeilijk om af te kicken. Ik wil graag de stigma's en vooroordelen over deze mensen wegnemen. Die had ik vroeger ook, totdat het mezelf overkwam. Het kan ook je zus of broer overkomen. Het is altijd nog een mens die daar staat. In de tijd dat ik zelf op straat leefde, ben ik er ook achter gekomen dat verslaafden vaak heel gevoelige mensen zijn. Soms zie ik een oude bekende uit die tijd door de stad lopen en zeg ik altijd gedag. Hoe het met mijn ex gaat, weet ik niet, het is beter om nooit meer contact te hebben. Ik hoop ooit een grotere woning te hebben. Ik kan niet wachten om fulltime betaald te werken, als ik mijn leven weer helemaal op de rit heb. Zodra ik uit de schuldsanering ben, hoef ik alleen nog maar naar de Voedselbank om de restjes op te halen. Want met dit kookproject blijf ik zeker doorgaan."