
De toekomstambitie van Stichting Kinderpostzegels? Haar impact vergroten en het leven van nog veel meer kinderen versterken. “Ik wil van een organisatie naar een beweging van en voor kinderen, zodat álle kinderen veilig kunnen opgroeien”, zegt directeur Sofie Vriends. Een missie die is ontstaan vanuit een heel persoonlijke drijfveer.

DIRECTEUR KINDERPOSTZEGELS:

‘Veerkracht versterk je door het kind écht te zien’

Ze moet er even van bijkomen, zegt Sofie aan het einde van het interview. Tijdens het gesprek maakte haar vrolijke uitstraling even plaats voor tranen, toen ze eerlijk antwoord gaf op vragen over haar eigen jeugd. Nu zit hier een krachtige vrouw die het persoonlijke niet schuwt. “Veilig opgroeien is voor mij geen abstract begrip”, zegt ze over het thema dat dit jaar centraal staat bij Kinderpostzegels. Daarover zometeen meer.

Meer dan postzegels

Haar werkplek, het kantoor van de Stichting Koninklijke Nederlandse Kinderpostzegels in Leiden, oogt gezellig. Aan de buitenkant een wat saai bakstenen gebouw, maar van binnen een vriendelijk en kleurrijk kantoor. Het geeft een warm welkom aan bezoekers en het kinderpanel dat ook regelmatig over de vloer komt. Op deze verdieping werken veertig



Sofie Vriends:

Directeur-bestuurder van Kinderpostzegels, lid van SER Topvrouwen, voorheen directeur NJi en bestuurder in het sociaal domein.

Sofie komt op voor kinderrechten en gelooft in het versterken van de veerkracht van kinderen.

mensen aan gelijke kansen voor kinderen in binnen- en buitenland. Dat houdt meer in dan waar de stichting vooral bekend om is; de meer dan honderdduizend kinderen die jaarlijks met kinderpostzegels langs de deuren gaan.

Wat weten veel mensen niet over Stichting Kinderpostzegels?

“Dat we aan de achterkant een super serieuze goededoelenorganisatie zijn, die al honderd jaar voor de meest kwetsbare kinderen opkomt. Veel jeugdprofessionals kennen ons wel op die manier, omdat ze daarmee in aanraking komen. Maar veel mensen weten niet dat Kinderpostzegels achter een heleboel initiatieven zit die we hebben opgezet, meegefinancierd of groter hebben gemaakt. Ook hebben we een aanjagende functie op het gebied van kinderrechten.”

Sofie doelt onder meer op het fundament voor het instellen van de Kinderombudsman of het aan de wieg staan van de Kindertelefoon. De organisatie - in 1924 begonnen met een postzegelactie voor kinderen die door de Spaanse griep wees werden - groeide uit tot een van de sterkste merken in de goededoelensector. In 2017 werd de kinderpostzegelactie opgenomen in de Nationale Inventaris Immaterieel Cultureel Erfgoed. Met geld en kennis ondersteunt de stichting organisaties als het Jeugdeducatiefonds, Vluchtelingenwerk, Wij zijn M en Villa Pinedo. Ook is het vanaf de start in 1995 onderdeel van het Kinderrechtencollectief.

Kinderrechten voorop

Tijdens haar studie Internationale Betrekkingen stonden kinderrechten ook bij Sofie al voorop. Drie jaar geleden koos ze voor de baan als directeur-bestuurder bij Kinderpostzegels. “Zo ben ik gebakken”, zegt ze over de maatschappelijke insteek van haar loopbaan. Hiervoor was ze onder meer directeur bij het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), werkte ze bij Humanitas en was ze bestuurder in het sociaal domein. Ook is Sofie lid van de SER Topvrouwen: “Daarmee wil ik laten zien dat je een topfunctie ook in het maatschappelijke veld kunt vervullen.”

Als je kijkt naar kinderrechten, welke stappen hebben we al gezet voor het geluk van vandaag?

“In ons land hebben we prachtige basisvoorzieningen, hoewel ongelijk verdeeld. Onze jeugdgezondheidszorg en het publieke onderwijs zijn hartstikke belangrijk. Ook hebben kinderen best veel bewegingsvrijheid en zijn ze redelijk solidair opgevoed, al maak ik me over deze dingen ook zorgen. Onze tolerantie en het

Ook hebben we een aanjagende functie op het gebied van kinderrechten

opkomen voor elkaar moeten we wel blijven bewaken.”

Waar bestaat het geluk van morgen uit, volgens jou?

“Dat kinderen de veerkracht vinden om met tegenslagen om te gaan en krachtig genoeg zijn om voor anderen op te komen. Het gaat niet alleen om jezelf, maar ook om dat je iets kan toevoegen aan de wereld. Volgens mij brengt dat geluk. Dat begint bij je bewust te zijn van de verschillen. Als Kinderpostzegels geven wij daar een praktische vorm aan door kinderen langs de deuren te laten gaan. Maar ook door hen, door middel van de Kinderportemonnee, mee te laten bepalen waar het geld naartoe gaat. Agency vind ik belangrijk; kinderen letterlijk de tools geven om ertoe te doen. Laat ze experimenten met hun mening geven, ergens over meedelen, iets aardigs doen voor een ander in de klas of door iets op te zetten. Dat kan om hele grote en hele kleine dingen gaan.”

Veilig opgroeien

“De veerkracht van opgroeiende kinderen versterken’ is een belangrijk doel van Kinderpostzegels. Veerkracht die Sofie als kind zelf vaak heeft moeten aanboren. In 2024 besluit ze niet meer te zwijgen als in een interview naar haar motivatie wordt gevraagd. Aan het *Financieel Dagblad* vertelt ze over een

familievriend die haar van haar vierde tot haar negende misbruikte: ‘Lang heeft mijn verdriet me klein gehouden, nu is het mijn grootste drijfveer’. Een LinkedIn-post die ze na het FD-interview plaatst, wordt 350.000 keer bekeken.

Op welke manier is dat nu je drijfveer?

Een bijna onhoorbaar zuchtje volgt: “Eerlijk gezegd houdt het me nog wel klein, want het is iets waar ik nog dagelijks mee worstel.” Dan rollen er tranen over Sofie’s wangen: “Het is geen dekseltje dat je erop doet. Ik heb er enorm veel voor gedaan om hier te komen. Dat ik geen koekjes verkoop is voor mij heel logisch. En dat ik nu eerlijker kan zijn over waarom ik dit werk doe, voelt voor mij als een opluchting. Net zoals dat ik nu even mijn tranen kan laten gaan. Maar ik denk niet dat ik het misbruik ooit helemaal achter me kan laten.”

Lang heeft mijn verdriet me klein gehouden, nu is het mijn grootste drijfveer

Haar verhaal doet sterk denken aan het ‘ogenschijnlijk dolgelukkige kind’ dat hoogleraar Seksueel misbruik, Iva Bicanic in deze *De Omwenteling* als voorbeeld schetst. Sofie zegt veel aan Iva’s werk te hebben: “Ik ben superblij met de manier waarop zij een lans breekt om dit als maatschappelijke thema aan te kijken. Veiligheid achter de voordeur is dit jaar ook het

thema van Kinderpostzegels. Wat ik aan kinderen wil meegeven die hetzelfde meemaken? Als kind kun je er vaak nog geen woorden aan geven, tast het je zelfbeeld en zelfvertrouwen aan. Wat nodig is, is liefdevolle aandacht en gezien worden en iemand die er voor je is en je laat weten dat het niet jouw schuld is. Dan kan je zelfs met hele nare ervaringen, net als ik, een prachtig leven opbouwen.”

Er zijn voor de jeugd

Daar komen ook jeugdprofessionals in beeld. Sofie: “De sleutelmomenten die een kind of een gezin helpen, zitten niet in protocollen maar in je attitude. Denk aan de jeugdprofessional die net even tien minuten langer blijft zitten, net iets meer doorvraagt en zijn of haar onderbuikgevoel serieus neemt. Of de leerkracht die gewoonweg een rustpunt biedt voor een kind dat thuis veel meemaakt. In je rol als jeugdprofessional kun je dat in een veilige setting doen. Juist omdat je dichtbij een kind of gezin staat. Maar

Laat protocollen de zorg voor het gezin niet in de weg staan

het kan ook om een buurvrouw, tante of in mijn geval een oma gaan.” Dat is volgens Sofie belangrijk, want achter meer dan honderdduizend voordeuren is het niet veilig.

Jij hebt nagedacht wat kan zorgen voor een omwenteling. Wat is dat?
“Echte omwenteling gaat niet om grote interventies, maar zit in jezelf. Het gaat erom te blijven staan, om te blijven luisteren als je merkt dat

iets niet goed gaat. Die verandering begint klein. Juist wanneer je even niet weet wat nu de volgende stap is, is dat het moment om wel te proberen er te *zijn*. Laat protocollen de zorg voor het gezin niet in de weg staan. Keer op keer vertellen mensen die een moeilijke jeugd hebben gehad dat zij het hebben gered dankzij iemand die in hen bleef geloven en hen echt zag. Besef dat juist die liefdevolle aandacht - hoe klein het gebaar ook lijkt - een wereld van verschil kan maken en iets groots in beweging kan zetten.” Ze vervolgt: “Als stichting vinden we het belangrijk oplossingen in het gewone leven te stimuleren, zo dicht mogelijk bij het kind.” Kinderpostzegels werkt bijvoorbeeld samen met stichting Mockingbird, die kinderen en ouders in pleeggezinnen ondersteunt. En met Wij zijn M, die op scholen het taboe op seksueel misbruik wil doorbreken. En met de Move Forward Foundation, die wekelijkse dans- en sporttrainingen geeft voor meisjes met meerdere traumatische ervaringen.

Kinderen betrekken

Kinderparticipatie is de rode draad in alles wat Kinderpostzegels het hele jaar door doet en een krachtige motor voor het versterken van veerkracht. Niet alleen met de verkoop aan de deur, maar ook met impactvolle programma's die nu al honderdduizenden kinderen steunen. ‘Door armoede, eenzaamheid en problemen thuis kunnen kinderen niet het beste uit zichzelf halen’, staat op haar site. Sofie: “Aan alle initiatieven die we steunen vragen we: ‘In welke mate betrekken jullie kinderen bij jullie projecten?’. Ook aan de ruim 100.000 kinderen die langs de deur gaan, vragen wij welke problemen en welke oplossingen zij zien. Door hun participatie worden alle projecten beter.”

Echte omwenteling gaat niet om grote interventies, maar zit in jezelf

Heb je voorbeelden?

“Uithuisgeplaatste kinderen geven aan dat ze hun huisdier zo missen. Met de koepel van Maatschappelijke opvang en vrouwenopvang hebben we nu een project om meer locaties te vinden waar het huisdier mee mag. Ook doen we veel meer voor kinderen die lastige scheidingen meemaken.”

Toekomstambitie

Als directeur-bestuurder heeft Sofie veel ambitie voor de toekomst: “Ik wil van Kinderpostzegels een beweging van en voor kinderen maken. Die toegevoegde waarde moet over honderd jaar nog voelbaar zijn. Dáár zit de energie in deze organisatie. Wij zijn een soort motortje, maar in essentie is Kinderpostzegels van iedereen. De komende jaren willen we ook lokaal zichtbaarder worden en onze samenwerkingspartners meer in het licht zetten.

Uiteindelijk willen we veel meer kinderen bereiken met veerkrachtversterkende projecten met de drie v's: veiligheid, vaardigheden en een vangnet. Ook door kinderen te laten participeren, omdat je daarmee een volgende generatie in gang zet die zich voor anderen inzet. Daar hebben we meer middelen en meer scholen voor nodig. Nu werkt ongeveer de helft mee.”

Ook zelf komt Sofie vaak op scholen in het land. Vorige week stond ze nog



voor een klas in Arnhem. “Ik leer van het taalgebruik, hun beleavingswereld en dynamiek. Die pure blik die elf-jarigen hebben; zij weten zo goed wat een kind nodig heeft om gezond, veilig en kansrijk op te groeien. Als ik weggrijd voel ik dat ik aan de positieve kant van de samenleving zit.”

Postzegel van toekomst

Anno 2026 versturen we steeds minder kaarten en postbussen verdwijnen uit het straatbeeld. Dat zal in de toekomst gevolgen hebben voor Kinderpostzegels.

Bestaan de kinderpostzegels over 15 jaar nog wel?

“Samen met PostNL kijken we al vooruit, maar de kinderpostzegels blijven vast wel bestaan. Net als onze organisatie, ook omdat wij generaties verbinden. Het langskomen van de

kinderen ervaren mensen soms als geluismomentje. Ze bellen ons zelfs op als kinderen in de actieweek niet aan de deur zijn geweest. In de toekomst krijgt het concept ‘kind aan de deur’ misschien een andere vorm, maar daar komen we vast wel uit.”

Eén generatie verder, wat zou jou als zestiger dan gelukkig stemmen?

“Dat mijn drie prachtige zonen van nu 8, 22 en 25 veerkrachtige mensen zijn, die er ook voor anderen kunnen zijn. En voor mezelf ben ik dan nog

lang niet klaar! Sinds ik met mijn verhaal naar buiten ben gekomen, heb ik het gevoel dat ik best nog veel in te halen heb. Ik ben nu meer mezelf, zit lekker in mijn vel en gun mezelf meer tijd om te genieten. Ook hoop ik dat Kinderpostzegels over vijftien jaar een bloeiende club is, die een beweging op gang heeft gebracht. De kinderen die nu met kinderpostzegels langs de deur gaan, krijgen dan zelf weer kinderen. Zo blijft Kinderpostzegels onderdeel van het immaterieel culturele erfgoed van Nederland.”

De lees-, luister- en kijktips van Sofie Vriends

- Boek van Auschwitz-overlevende Edith Eger *De Keuze*.
- Boek van Iva Bicanic e.a. *Ik vraag dit voor een vriend(in)*.
- Alle documentaires, podcasts en boeken van Sinan Can.