

## Veerkracht vinden na de vlucht



**Bassam Dak Albab (44), gevlucht uit Damascus.**

*Foto Jiri Buller / de Volkskrant*



**Kamar Yazji (27), gevlucht uit Aleppo.**

*Foto Jiri Buller / de Volkskrant*

### **ALPHEN AAN DEN RIJN**

**Gevluchte ouders praten met hun kinderen liever niet over hun ervaringen, angsten en stress. In Alphen helpen ouders elkaar, in therapie. Daar profiteren ook de kinderen weer van.**

*VAN ONZE VERSLAGGEVERS JANNY GROEN, SAKIR KHADER*

Haar emoties en verdriet stopt Kamar Yazji (27) weg voor haar kinderen. Die hoeven niet met haar mee te lijden, vindt ze. Ook Bassam Dak Albab (44) praat met

zijn kroost niet over de oorlog in Syrië. Al hun energie willen deze Syrische vluchtelingen stoppen in het integreren in de Nederlandse samenleving. Dat is al moeilijk genoeg, verzuchten ze.

Yazji zegt zo snel mogelijk de normen, waarden en regels van Nederland te willen leren kennen. Ze is bang dat als een van haar kinderen huilt, de buurman direct de politie belt. Ze heeft verhalen gehoord over Jeugdzorg die moslimkinderen snel uit huis plaatst.

Ze begrijpt ook het fenomeen deurverkopers niet. Ze heeft twee keer getekend voor contracten met elektriciteitsleveranciers.

Dak Albab, grafisch ontwerper, wil aan het werk maar kan geen baan vinden. Over zijn kinderen maakt hij zich geen zorgen. Die zitten op school, hebben afleiding. 'Ik zit thuis, heb niets omhanden. Ik ben de hele dag aan het piekeren.'

Yazji uit Aleppo en Dak Albab uit Damascus hebben een verblijfsvergunning en wonen in Alphen aan den Rijn. Ze zijn respectievelijk 2 jaar en 1 jaar en 9 maanden in Nederland, hebben beiden drie kinderen en deelgenomen aan een 'meergezinsproject' dat is opgezet door Stichting Centrum '45. Het doel van het project is 'veerkracht te bevorderen door nieuwkomers in de gemeente ondersteuning bij elkaar te laten vinden', zegt klinisch psycholoog Trudy Mooren van de stichting. Ze is co-auteur van de handleiding 'Goed ouderschap in moeilijke tijden'.

Over het algemeen verwerken gezinnen de vlucht redelijk goed, zegt Mooren. Maar er zijn ouders die een veelvoud aan problemen meetorsen. Die staan onder grote druk, zijn getraumatiseerd en ontwikkelen blinde vlekken in de opvoeding. Ze zijn nogal eens

afwezig, geestelijk. Ze denken goed voor de kinderen te zorgen. Die worden naar school gebracht, krijgen kleren, soms een iPad ter lering en vermaak. Mooren: 'Maar kinderen hebben ook aandacht nodig en begrenzing. Ze willen begrijpen wat er is gebeurd en waarom ze in Nederland zijn.'

### **Wonden**

Centrum '45 heeft tien jaar ervaring met de in Engeland ontwikkelde Multi Family Therapy, die ook in asielzoekerscentra wordt ingezet. In Alphen is voor het eerst gewerkt met statushouders. Mooren: 'Vluchtelingen met een verblijfsvergunning verdwijnen een beetje uit beeld van de geestelijke gezondheidszorg. Ze proberen werk te krijgen, een woning, moeten meedoen met inburgeringscursussen. Dat is in zekere zin een honeymoon-periode. Maar er kan zomaar iets gebeuren en oude wonden worden opengereten.'

Bij Centrum '45 merkten ze dat veel vluchtelingengezinnen te laat worden doorverwezen. Mooren: 'Traumaklachten werken als een olievlek. Het wordt steeds erger, als je niet oppast.'

Zo kan bij een getraumatiseerd persoon een sirene op de zenuwen gaan werken. Na een tijdje ook geluid van een langrijdend politiebusje. Uiteindelijk leidt elk heftig geluid tot een felle reactie. Mooren: 'Intimi moeten met steeds meer prikkels rekeninghouden. Stereotiep is dat de gezinsleden op hun tenen gaan lopen, tot de boel knapt.' Het meergezinsproject moet zo'n escalatie voorkomen en de gezinnen tegelijkertijd helpen met de integratie.

Praten over stress is moeilijk, blijkt tijdens de nabespreking over het project met Yazji en Dak Albab. Aanvankelijk draaien ze om hun

diepere emoties heen. Yazji zegt opgewekt dat ze meer uitjes wil. Ze kijkt nu al uit naar een gezamenlijke picknick die aan het eind van de zomer op het programma staat. Ze hoopt dat de gemeente gescheiden zwembaden voor vrouwen mogelijk maakt. 'Dat willen andere moeders ook', zegt ze. 'Zwemmen is fijn. Van Shukri heb ik geleerd dat er ook aandacht voor ouders moet zijn, zodat we onze kinderen beter kunnen bijstaan.'

Shukri Mohamed is cultureel mediator, de brug die de kloof tussen westerse hulpverleners en vluchtelinggezinnen moet dichten. Ze is in 1991 gevlucht uit Somalië en heeft het moeizame acclimatiseren zelf ondervonden. 'Ouders cijferen zich vaak weg', zegt ze. 'Ze hebben het niet breed, zijn bang dat ze hun kinderen niet genoeg kunnen geven. Veel Syrische kinderen zijn dood, weten ze. Hun eigen kinderen willen ze extra beschermen, ondermeer door hun emoties te verbergen.'

## Opa

Die worden, zowel voor ouders als de kinderen, bespreekbaar gemaakt met creatieve middelen als samen een filmscript maken, fantasiebeesten bedenken, tekenen. Yazji: 'Door al dat slechte nieuws over Aleppo, die bombardementen, moet ik vaak aan mijn achtergebleven familie denken. Ik lach de hele tijd naar mijn kinderen. Maar die weten toch dat er iets met me is. Mijn 4-jarig zoontje tekende mij laatst huilend, terwijl ik vrolijk deed.'

Yazji heeft nog een dochter van 6 en een zoontje van 1, dat in Nederland is geboren. Ze vertelt over een raket die pal naast hun huis insloeg. Zij en haar kinderen waren gewond geraakt door rondvliegende glasscherven. Yazji wil daar niet met hen over praten. Ze deelt liever hun dromen over teruggaan als de oorlog voorbij is, over het laten repareren van hun huis en de nieuwe spullen die ze gaan kopen. Over de hereniging met opa en oma.

Vader Dak Albab mijdt de oorlog als gespreksonderwerp, maar beseft dat die niettemin in zijn gezin huist. Hij heeft twee dochters van 15 en 8 en een zoon van 12. Hij was voorbereid op het vuurwerk tijdens de jaarwisseling. 'Toch was het vreselijk. Je kunt je kinderen dat vuurwerk laten zien, het uitleggen. Maar het is het geluid, dat maakt zelfs volwassenen bang. Het duurt minuten voor je je realiseert dat je niet meer in Syrië bent.'

De angst voor bombardementen speelde vorig jaar augustus op in beide gezinnen, toen omvallende bouwkranen de Julianabrug verpletterden. Lange tijd hingen helikopters boven de stad. Yazji: 'Mijn kinderen verstopten zich. Mama, het schieten is weer begonnen, schreeuwde de oudste.'

Yazji zegt blij te zijn in het rustige Alphen te wonen en niet in de buurt van Schiphol, of in een grote stad. 'Nou ja, rustig', relativeert Dak Albab. 'Hier wordt soms ook geschoten.' Hij weet van het bloedbad dat Tristan van der V. in 2011 aanrichtte in winkelcentrum De Ridderhof, waarbij 5 doden en 17 gewonden vielen. Hij heeft de zoon ontmoet van het Syrische slachtoffer. Dak Albab: 'Triest. Uit Syrië gevlucht om hier te worden neergeknald. Steeds als ik in De Ridderhof kom, kijk ik om me heen of er niet iemand gaat schieten.'

## Meergezinsgroepen

Centrum '45 zet de Multi Family Therapie behalve voor vluchtelingen en asielzoekers ook in voor doelgroepen als oorlogsveteranen, slachtoffers van mensenhandel en kinderen die zijn voortgekomen uit verkrachting. Extreme en langdurige stress ondermijnt de ouderlijke competenties, zegt klinisch psycholoog Trudy Mooren.

Het doel van meergezinsgroepen is de veerkracht van ouders te vergroten en het risico op psychische problemen te verminderen van kinderen die

onder langdurige stress en zonder voldoende steun opgroeien. De methode sluit dicht aan bij de dagelijkse leefomgeving van kinderen en gezinnen. In Alphen aan den Rijn heeft het project gedraaid op twee scholen die vluchtelingenkinderen in de klas hebben. In het najaar staat een tweede proefproject gepland, voor de door de lokale overheid moeilijker bereikbare groep Eritrese vluchtelingen. De concentratie is dan niet alleen gericht op één gezinslid met klachten, omdat gezinsleden vaak met elkaar de problemen in stand houden. Het is zaak de interacties in gezinnen helder te krijgen. Met behulp van andere ouders - geestverwanten - worden taboe-onderwerpen makkelijker bespreekbaar.