

Migrantenvrouwen en traumaverwerking

Een case study over de Freedom Focus cursus

ESTHER VAN SCHIE
predikant en theoloog

FRANCINA DE PATER
coach

SAMENVATTING

In dit artikel worden de opgedane ervaringen met betrekking tot het bevorderen van de mentale gezondheid onder christelijke migrantenvrouwen beschreven. De ervaringen zijn opgedaan in de pilot groep van de Freedom Focus cursus in NN tussen april en november 2021. In het bijzonder bleken psycho-educatie, een positieve houding ten opzichte van religie, het gebruik van rituelen, het leren reflecteren op de eigen culturele identiteit en het kunnen delen in een veilige groep belangrijke elementen die het mentale welzijn bevorderden.

TREFWOORDEN migrantenvrouwen, multiculturele kerk, psycho-educatie, cultuursensitieve psychologie, groepswork

ACHTERGROND

De internationale gemeente in NN bestaat uit 175 personen van 20 verschillende nationaliteiten uit Azië, Afrika, Midden-Oosten, Latijns-Amerika en Europa en heeft een interkerkelijk karakter. Kernwaarden van deze gemeente zijn: 'Jezus is de kern, de gemeente is als een multiculturele familie, het geloof wordt gedeeld in woorden en daden met anderen.' Het voorgangersteam van de ICU observeerde dat gemeenteleden met een migratieachtergrond vaak last ondervinden van psychische problematiek, met name op het gebied van trauma. Een succesvolle match maken met passende professionele hulp blijkt echter regelmatig lastig. Soms spelen daarbij culturele taboes een rol, zoals: 'als je professionele hulp krijgt ben je gek.' Soms is er een taalprobleem, omdat er geen hulp in de moedertaal beschikbaar is. Het komt ook voor dat het wereldbeeld van hulpverlener en migrant zo verschillend is dat hulp niet past. Bijvoorbeeld: een Arabische vrouw (ex-moslima) gaf aan zich niet begrepen te voelen door een seculiere psycho-

loog omdat deze niet gelovig was. Door gemeenteleden wordt er wel herhaaldelijk om pastorale hulp en gebed gevraagd voor psychische problematiek.

Uit pastorale contacten bleek dat specifieke problematiek onder mannelijke gemeenteleden met een migratieachtergrond onder andere bestaat uit verslavingsproblematiek, suicidaliteit, agressie, huiselijk geweld en het zich terugtrekken uit het gezinsleven. Uit de gesprekken bleek dat de mannen graag hun levensomstandigheden willen verbeteren. Ze willen bijvoorbeeld stoppen met verslaving. Dat lukt vaak niet alleen op eigen kracht omdat de onderliggende oorzaak niet aangepakt wordt. Daarbij lijkt er een duidelijk verband te bestaan tussen mentaal welbevinden en de geloofspraktijk. Waar herbelevingen en ongezonde copingmechanismen toenemen, ontstaat schaamte. De desbetreffende gemeenteleden geven aan dan minder bijbel te lezen, minder te bidden en minder naar de kerk te durven komen. Ze voelen zich dan 'een beetje ver weg van God'. Hierdoor raken ze steeds meer geïsoleerd en

voelen ze zich in een negatieve spiraal terecht komen. Uiteindelijk leidt dit tot meer agressie (huiselijk geweld) en verslaving.

Als pastores wilden we een cursus maken die praktische handreikingen biedt voor het omgaan met deze problematiek. Deze cursus is niet bedoeld als vervanging voor professionele hulp maar bedoeld als levenshulp voor diegenen die daar nog niet terecht kunnen of willen. Door expliciet rekening te houden met culturele factoren en ruimte te bieden aan inzichten uit zowel de psychologie als de theologie beogen we het mentale welzijn te bevorderen.

We ontwikkelden naast de mannenvariant van de cursus ook een variant voor vrouwen

De cursus werd oorspronkelijk opgezet voor mannen. De vrouwen uit de gemeente vroegen echter al snel ook naar een cursus. De meeste vrouwen hebben een achtergrond als vluchteling. Zij wilden in gesprek over wat ze meegemaakt hadden. Bij hen stonden lichamelijke klachten, herbelevingen en angsten meer op de voorgrond dan bij de mannen. We ontwikkelden daarom naast de mannenvariant van de cursus ook een variant voor vrouwen. Daarin namen we een aantal thema's over, zoals de les over gevolgen van trauma, maar we voegden ook specifieke thema's toe, zoals zelfbeeld, de relatie met je partner, slachtoffer zijn van huiselijk geweld en seksueel misbruik.

In dit artikel beschrijven we de ervaringen met de pilot groep van de vrouwenvariant van de Freedom Focus Cursus.

DE CURSUS

De Freedom Focus cursus in de vrouwenvariant bestaat uit 16 lessen. De thema's zijn:

1. Vrijheid
2. Reacties op gevaar
3. Gevolgen van trauma
4. Zelfbeeld
5. Identiteit in God

Veel voorkomende trauma's:

6. Trauma: verlieservaringen
7. Trauma: misbruik en seksueel trauma
8. Trauma: overlevende van geweld

Je leven op de rit:

9. Vergeving
10. Positieve gedachten
11. Strijden tegen het kwaad
12. Emoties toelaten en erover praten
13. De relatie met je familie
14. De relatie met je partner

Focus op de toekomst

15. Hulpbronnen en Gods kracht
16. Dromen over de toekomst

Iedere les wordt begonnen met informeel koffiedrinken of een maaltijd. Dit wordt gedaan om het contact in de groep te bevorderen, mensen te laten landen en op hun gemak te stellen. Daarna is er een intro in de vorm van een spel of oefening. Het thema wordt vervolgens uitgediept door het geven van informatie (zowel in de vorm van psycho-educatie als in het aandrazen van theologische perspectieven). Door reflectieopdrachten, gespreksvragen en creatieve opdrachten wordt het thema dichtbij gebracht. Dit eerste gedeelte wordt in de grote groep gedaan. In vaste kleine groepjes wordt onder leiding van een gespreksleidster de mogelijkheid geboden met het eigen verhaal aan de slag te gaan. De bijeenkomst eindigt met gebed, soms met een ritueel. De deelnemers krijgen een huiswerkopdracht mee. Daarnaast wordt de mogelijkheid geboden aan de deelnemers om tussen de bijeenkomsten door te spreken met de cursusleiding of de pastor. Aan de pilotgroep deden twaalf vrouwen mee. Zij hadden een achtergrond uit Azië, Afrika, Europa of het Midden-Oosten. De pilot vond plaats in NN tussen april en november 2021.

De volgende bouwstenen waren van belang bij het vormgeven van de cursus:

- *Psycho-educatie*. Hierin wordt uitleg gegeven over bijvoorbeeld traumatische stress en de klachten die hiervan het gevolg zijn. Het doel hiervan is

om de deelnemers te laten weten dat de klachten die ze ervaren eigenlijk een normale reactie zijn op abnormale gebeurtenissen. Ook wordt hierdoor duidelijk dat ze niet de enige zijn die dit overkomt.

- *Theologische perspectieven.* Zo kunnen deelnemers als ze dit willen vanaf het begin hun geloofsovertuiging betrekken bij het omgaan met de traumatische ervaringen.
- *Groepswerk.* Door de individuele problemen met anderen te delen en daarbij gehoor bij de ander te vinden, kunnen de problemen in een breder kader geplaatst worden. In de groep kan ook geoefend worden en kunnen samen emoties beleefd worden en kan gemeenschappelijk gebed een plek krijgen. De groep is ondersteunend bij het individuele proces.
- *Non-verbale werkvormen* spelen een belangrijke rol. Ervaringsgerichte oefeningen en creatieve werkvormen helpen om emoties te voelen en te uiten. Ook rituelen kunnen daarbij helpen. Juist non-verbale methoden zijn belangrijk in een multiculturele setting, waarbij de deelnemers niet allemaal heel taalvaardig zijn.
- *Veilige sfeer.* Vertrouwelijkheid moet gewaarborgd zijn, zowel vanuit de cursusleiding als vanuit de andere deelnemers. Veiligheid is een belangrijke voorwaarde voor een succesvolle cursus.

ERVARINGEN MET HET PROJECT

Hieronder beschrijven we een aantal ervaringen met het project.

1. Tijdens de bijeenkomsten ervaarden we momenten van verbinding en heling. Vrouwen gaven aan nog niet eerder op deze manier hun levenservaringen gedeeld te hebben, nog niet eerder erkenning te hebben gekregen en vertrouwen om te durven delen. Deze onderlinge herkenning was helend en moedigde aan om het eigen verhaal te delen met vrouwen die soortgelijke ervaringen hebben. Tegelijkertijd merkten we dat soms aanvullende therapie nodig is. De connectie tussen het hoofd en het gevoel kon niet altijd gemaakt worden, wat duidt op onverwerkte trauma's waarbij hulp

nodig is.

2. Religie is voor de meeste vrouwen een krachtbron. Het hielp hen om te beseffen dat God van hen houdt. Tegelijkertijd was er soms ook angst voor God. Bij één van de deelnemers leek de relatie met Jezus zo intens ervaren te worden dat er geen ruimte meer leek te zijn voor emoties als verdriet en pijn. Dat riep de vraag op of geloof dan geen copingmechanisme wordt om maar niet te hoeven voelen.
3. Vrouwen kwamen met zowel migratietrauma's als post-migratietrauma's. Hun leven in Nederland was verre van vrij van stress. Dit stemt overeen met Aarts en Visser (2007): 'Het leven van vluchtelingen wordt gekenmerkt door opvolging van ernstige tot extreme spanningen ten gevolge van structureel repressief geweld in het land van herkomst, het gedwongen karakter van de migratie, de vlucht zelf en door

Non-verbale werkvormen spelen een belangrijke rol

onthemming als gevolg van acculturatie, sociaal isolement en discriminatie in het gastland. Daarbij bestaan vanzelfsprekend grote individuele verschillen in de aard, omvang en ernst van de pre- en postmigratie-ervaringen van vluchtelingen.'

4. De vrouwen hadden regelmatig gezondheidsklachten, wat ook soms een reden was om niet naar de cursus te kunnen komen. Dit is in lijn met het onderzoek dat Hondius en Van Wiligen (1992, 2000) in de jaren '80 van de vorige eeuw verrichtten naar de gezondheidsklachten van vluchtelingen.

AANDACHTSPUNTEN

Tijdens de uitvoering van de pilot kwamen verschillende aandachtspunten bij de aanpak naar voren.

- De rol van taal. De vrouwen vertaalden indien nodig voor elkaar in de moedertaal. Dat ging goed in die relaties waar een duidelijke ver-

trouwensband tussen de vrouwen met dezelfde taal was. Bij het delen van heel persoonlijke informatie bleek alleen getolkt te mogen worden door bepaalde vrouwen, degenen die ze het meest vertrouwden.

- Cultuurverschillen wat betreft de vorm en inhoud van de aangeboden hulp. Uit een onderzoek naar de interactie tussen vluchtelingen en hun hulpverleners in Nederland (Boomstra & Kramer, 1997) kwam naar voren dat hulpverleners bij de verklaring van de gepresenteerde problemen meer waarde hechtten aan de individuele, innerlijke factoren dan aan externe. Dit is overeenkomstig met het westerse internaliserende verklaringsmodel. De vluchtelingen in deze studie zochten de oorzaak van hun problemen echter vooral in externe, vooral politiek-maatschappelijke, factoren. Hoewel dat aanvankelijk ook gebeurde in de Freedom Focus cursus ervaren we in de loop van de tijd dat vrouwen door de psycho-educatie meer gingen kijken naar hun eigen individuele, innerlijke factoren. Blijkbaar was dit behulpzaam voor hen.
- Machtsafstand. We vermoeden een verschil in visie op de relatie met de cursusleider. Zoals Kortmann (1996) en Aarts en Visser (2007) beschrijven, ervaren de cursisten de relatie veelal als hiërarchisch en zijn ze geneigd zich reactief op te stellen. De westerse cursusleider is echter geneigd de relatie als gelijkwaardig te zien en verwacht dat de vluchteling zelf verantwoordelijkheid voor zijn situatie neemt en actief is. Een open attitude van de cursusleider is essentieel. Net als de hulpverlener moet zij bereid zijn haar eigen normen en waarden te relativiseren en zich in de cultuur van de ander te verdiepen.
- Sociaal wenselijk. Door kennis te hebben van verschillende culturen kan de cursusleider de juiste vragen stellen om zo met het thema de diepte in te kunnen gaan. Bij het thema 'Strijden tegen het kwaad' ontkenden de deelnemers bijvoorbeeld eerst dat het geloof in kwade machten in hun cultuur voorkwam. Bij het doorvragen naar specifieke rituelen in hun cul-

tuur kwam naar boven dat dit toch nog wel steeds bestaat en relevant is. Er bestaat het risico dat deelnemers sociaal wenselijke antwoorden zullen geven bijvoorbeeld op de vraag naar vergeving ("Natuurlijk vergeef ik"). Soms zijn het waarheden waar ze vast in geloven in hun hoofd maar die ze zelf (nog) niet ervaren op gevoelsniveau. Ze zeggen dan bijvoorbeeld 'God houdt van me', maar vinden dat door het worstelen met zelfbeeld en eigenwaarde toch moeilijk om echt volledig te aanvaarden.

- Het format van starten in de grote groep en afronden in een kleine groep blijkt goed te werken. De psycho-educatie vindt in de grote groep plaats, het verwerken en persoonlijke vragen stellen in de kleine groep. Psycho-educatie blijkt belangrijk te zijn om het taboe dat er in veel culturen is op psychische problemen te helpen doorbreken. Bijvoorbeeld het gebrek aan eigenwaarde kon eerlijk besproken worden. Door in een multiculturele setting ervaringen te bespreken worden de vrouwen aangemoedigd om uit het kader van de eigen cultuur te stappen en er met een kritische blik naar te kijken.

Psycho-educatie blijkt belangrijk te zijn om het taboe dat er in veel culturen is op psychische problemen te helpen doorbreken

De vrouwen worden ook uitgedaagd om zich af te vragen hoe God kijkt naar zaken als seksueel geweld en huiselijk geweld. In de culturen van de vrouwen zijn zowel helende factoren als onderdrukkende factoren te onderscheiden. Helend is de onderlinge verbinding, het zorgen voor elkaar. Onderdrukkend zijn de taboes, de veroordeling, het goedkeuren van geweld en het 'victim blaming' (als je verkracht wordt is dat je eigen schuld, had je maar niet...). Het is heel belangrijk om onderscheid te maken tussen terechte schuld en onterechte schuld, te-

rechte schaamte en onterechte schaamte. Door de helpende en onderdrukkende factoren te benoemen, helpen we de vrouwen om met een realistische en afgewogen blik naar de eigen en de nieuwe cultuur te kijken.

3. Heel belangrijk was ook om non-verbale methoden te gebruiken. Deze zijn onafhankelijk van taal en helpen om sneller op gevoelsniveau te raken. Daarbij zagen we ook de helende waarde van rituelen. Het branden van een kaarsje. Het kapotscheuren van kleding. Een veilige sfeer met betekenisvolle stiltes. Het er mogen zijn, ervaringen die er mogen zijn, geen veroordeling maar erkenning, het ervaren van verbinding met andere vrouwen die je begrijpen omdat ze soortgelijke ervaringen hebben meegemaakt. Juist de rituele momenten waren helende momenten in de cursus.

CONCLUSIE

Bij de evaluatie van de cursus gaven alle vrouwen aan door te willen gaan bij een eventueel vervolg. De vrouwen gaven aan dat het veel had geholpen om hun verhaal te kunnen vertellen. Ook zeiden ze veel geleerd te hebben van de psycho-educatie. De christelijke vrouwen gaven aan het fijn te vinden dat de cursus in een christelijke setting werd gegeven en dat ze hier als gelovige vrouwen met elkaar over na hadden kunnen denken. Vrouwen met een andere overtuiging vonden de setting prima. Helpende factoren die het proces bevorderen zijn de volgende.

1. Psycho-educatie, zoals het begrijpen van psychologische effecten van trauma op bijvoorbeeld zelfbeeld en emoties.
2. Begrepen worden in de eigen cultuur. Een voorbeeld is het omgaan met ouderen: het niet opdringen van westerse normen en waarden zoals het opnemen van ouderen in een bejaardentehuis, terwijl het in andere culturen heel gewoon is om je ouders in huis te nemen en hen daar te verzorgen. Het is belangrijk om daarin met hen mee te denken. Anderzijds is het (kritisch) helpen reflecteren op de eigen cultuur van belang, bijvoorbeeld door vanuit een Bijbelse invalshoek te kijken naar de waar-

dering van het vrouw-zijn. In heel veel culturen zijn mannen en vrouwen niet gelijkwaardig en voelen vrouwen zich vaak minderwaardig. Daarin helpen bijbelse noties dat man en vrouw één zijn in Christus.

3. Het trauma kunnen delen in veilige groepen. en het spreken met lotgenoten. Beide blijken cross-cultureel goed te gaan en veel verbinding te geven onderling.
4. Geloof is een belangrijke hulpbron als het gaat om mentale gezondheid. Dit bleek uit de vele verhalen van vrouwen over de hulp van God. Geloof als empowerment, door een positief zelfbeeld/helpende God. Religie kreeg vorm in gebed en soms rituelen (kaarsje branden, kleren verscheuren, naam op een steen schrijven)
5. Non-verbale werkvormen, niet alleen talige. Dit hielp ook om de verbinding te maken tussen hoofd en gevoel.
6. Naast groepswerk is een sterke verbinding met de lokale migrantenkerk en pastor aanbevelenswaardig. Daardoor kon tussentijds pastoraat makkelijk plaatsvinden. Er werd tijdens de cursusmomenten namelijk veel in gang gezet. Er werden veel gesprekken gevoerd tussen de bijeenkomsten door. Dit was helpend en nodig in het proces van de vrouwen.

Er zijn ook niet-helpende factoren, die het proces belemmeren.

1. Religie kan als coping worden gebruikt, waardoor de werkelijkheid wordt genegeerd. Een voorbeeld was een vrouw die tientallen jaren heftig huiselijk geweld accepteerde, omdat ze dacht dat het bij het geloof hoort om te vergeven.
2. De eigen cultuur werd in de pilotgroep als het meest belemmerend benoemd. Cultuur werd vaak als onderdrukkend ervaren (met betrekking tot land van herkomst) of als discriminerend (met betrekking tot nieuwe thuisland).
3. Taboes op mentale gezondheid zoals het door taboes niet kunnen aanvaarden dat iets psychische oorzaken kan hebben, maar ook het niet kunnen bespreken van trauma, bijvoorbeeld seksueel geweld.

De Freedom Focus cursus is in verschillende talen te verkrijgen via www.geloofsinburgering/freedomfocus.

REFERENTIES

- Aarts, P.G.H., & Visser, W.D. (2007). *Trauma: Diagnostiek en behandeling*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Boomstra, R., & Kramer, S. (1997). *Cultuurverschillen in interacties tussen hulpverleners en vluchtelingen*. ISOR.
- Hondius, A.J.K., & Willigen, L.H.M. van (1992). *Vluchtelingen en gezondheid. Deel II*. Swets & Zeitlinger.
- Hondius, A.J.K., Willigen, L.H.M. van, Kleijn, W.Chr., & Ploeg, H.M. van der (2000). Post-traumatic stress among refugees in the Netherlands. *Journal of Traumatic Stress, 13*(4), 619-634.
- Kortmann, F. (1996). Psychotherapie met 'anderen'. In J. de Jong & M. van den Berg (Red.) *Transculturele psychiatrie en psychotherapie* (pp. 165-172). Swets & Zeitlinger.

PERSONALIA

- Ds. Esther van Schie is predikant en theoloog.
Correspondentieadres: esther@geloofsinburgering.nl.
- Dr. ir Francina de Pater is coach en directeur International Students IFES-Nederland.