

Invoegen in het leven

06/12/06, 00:00

Ze hebben hun familie zien uitmoorden, ze zijn mishandeld of verkracht. In Amsterdam-Zuidoost vinden getraumatiseerde vluchtelingen steun bij elkaar. Sociale verankering als medicijn....

De nachtmerries komen altijd tussen twee en vijf uur 's nachts. Dan duiken de beelden weer op van de wreedheden, van de oorlog, de doodsangst en de vlucht, beelden die zich nauwelijks laten verdrijven. De donkere man in de hoek van de kamer houdt een uur lang de ogen gesloten, de handen gevouwen in zijn schoot. Het gesprek in de groep gaat langs hem heen, de arm om zijn schouders lijkt van geen waarde.

Ze zijn met zijn zevenen naar Amsterdam-Zuidoost gekomen, naar de kleine huiskamer met het zachtrode bankstel, de kast met spelletjes en de planten in de vensterbank. Zes mannen en een vrouw uit alle hoeken van de wereld die één ding gemeen hebben: ze hebben het allerergste meegemaakt.

Ze hebben hun familie zien uitmoorden, ze hebben als kindsoldaat moeten vechten, ze zijn gevangen gezet en gemarteld, verkracht. Totale vernietiging, dat is wat ze hebben ondervonden en het heeft al hun zekerheden weggevaagd. In een huiskamer mijlenver van huis proberen ze het vertrouwen in de toekomst terug te vinden.

Twee van hen doen die vrijdagmorgen niet mee aan het ochtendronde thee met koekjes en smalltalk. Ook de jonge Afrikaan die rond kwart voor elf komt binnen sjokken, trekt zich terug, sluit zijn ogen en reageert niet op de vraag wat hij gisteren heeft gedaan en wat hij het weekend gaat doen. Maar ze komen altijd, allemaal, sommigen van ver, met trein of bus en metro.

Ze komen omdat ze een soort familieband met elkaar hebben gekregen, omdat ze elkaar missen als ze wegblijven, omdat de ander zo goed snapt wat ze hebben meegemaakt. De meesten zijn moederziel alleen naar Nederland gekomen. 'Wij zijn een substituut van alles wat ze zijn kwijtgeraakt', zegt

sociotherapeut Cora Dekker.

Drie jaar bestaat het Equator-programma nu en in die tijd hebben ruim honderd getraumatiseerde vluchtelingen op het rode bankstel gezeten. Drie keer in de week, een half jaar lang, komen ze in groepen bijeen, bespreken er het dagelijks leven, doen samen boodschappen, koken en eten met elkaar, sporten en gaan de stad in. Zo raken ze langzaam betrokken bij elkaar en leren ze dat ze iets voor anderen kunnen betekenen.

Sociale verankering als medicijn tegen trauma's van oorlog en geweld; bij AMC De Meren is het een wezenlijk onderdeel van de behandeling van ernstig beschadigde vluchtelingen. Want als het vertrouwen in anderen is weggevaagd, werkt het niet om tegenover een therapeut te worden neergezet. Dan is het zinloos om door te vragen naar details en gevoelens, weet Pim Scholte, psychiater in AMC De Meren.

'Als ik ze meteen bij binnenkomst vragen ga stellen, herbeleven ze alle verhalen die ze hebben moeten ondergaan. Ze geloven sowieso niet in mijn goede intenties. Je ziet ze denken: daar heb je er weer zo een, dat is de vijand.'

Dat vijandbeeld wordt ongedaan gemaakt in de huiskamer in Zuidoost waar Arabische mannen gebroederlijk staan af te wassen en de ene Afrikaan de andere uitlegt wat een OV-jaarkaart is. 'Als het leven weer een beetje normaal voelt, verdwijnt ook het gevoel slachtoffer te zijn', zegt Dekker.

De methodiek is gebaseerd op 'invoegen', zegt ze. 'We gaan er niet vanuit dat de ander een probleem heeft en hulp nodig heeft. De ander moet denken: ik doe het allemaal zelf.' Naast sociotherapie wordt ook een medisch-psychiatrische behandeling geboden, evenals ergotherapie, psychomotorische therapie en maatschappelijke hulp. Het Europees Vluchtelingenfonds financierde de opzet van de afdeling en heeft onlangs subsidie beschikbaar gesteld om de methode-Equator wetenschappelijk te toetsen.

Sinds een jaar wordt ook in Rwanda met de Amsterdamse methodiek gewerkt. Cora Dekker bezocht het land twee jaar geleden en ontmoette er een pastor die in de familie-achtige benadering een meerwaarde zag voor het verzoeningsproces. Veel Rwandezers zijn zwaar getroffen door de gewelddadigheden tussen Hutu's en Tutsi's, en vrijwel alleen overgebleven.

Dekker leidde in een paar maanden tijd honderd Rwandezers op, die veertig groepen met tien deelnemers begeleiden. Ze vormen elkaars tijdelijke familie, praten, helpen elkaar bijvoorbeeld bij het bouwen van een huis. In drie jaar tijd moeten vier- à vijfduizend Rwandezers worden bereikt.

‘Van grote waarde in een samenleving die zo uiteengereten is’, aldus Dekker. Ontwikkelingsorganisatie Cordaid was bereid het project voor drie jaar te financieren. Net als in Zuidoost wordt ook in Afrika wetenschappelijk onderzoek of sociale binding leidt tot een betere psychische gezondheid.

Thomas heeft de dag ervoor gekookt, een gerecht dat hij eerder bij Equator in de keuken heeft uitgeprobeerd: ‘Met die kipflie en die saus.’ Eten blijkt een dankbaar gespreksonderwerp. Afrikanen, Aziaten en Arabieren converseren in beginners-Nederlands: ‘Heb jij slaad maak? Ja ik probeer. In mij land mannen niet kook.’

De rolverdeling tussen mannen en vrouwen is de aanleiding voor een uurtje maatschappelijke oriëntatie, vast onderdeel van de huiskamerochtenden. Via de Dwaze Dagen van de Bijenkorf en het gemak van de eurowinkel brengen sociotherapeute Dekker en haar collega Bram Schavemaker het gesprek op het verschijnsel bejaardenhuizen. Het schoolbord aan de muur wordt vol geschreven met uitleg: ‘Vroeger was het wel zo dat we voor elkaar zorgden. Maar als een land moderner wordt, blijft de familie niet zo goed meer bij elkaar.’

Familie, religie, politiek, gezondheidszorg, onderwijs; de discussies gaan steeds over een ander onderwerp en via een omweg worden zo vaak de onderwerpen aangeroerd die de vluchtelingen ernstig hebben beschadigd: onderdrukking, geweld, gebrek aan respect, onmacht.

Over individuele trauma’s wordt in de huiskamer niet gesproken. Dat kan in aparte gesprekken. Bijzonder is dat in elke groep daders en slachtoffers bij elkaar zitten, zegt psychiater Scholte. ‘Maar of het nu gaat om rebellen, soldaten uit het regeringsleger of voormalige kindsoldaten, ze zijn allemaal gemanipuleerd. En ze begrijpen allemaal heel goed dat ze niet naar elkaars achtergrond moeten vragen.’

Scholte ziet hoe groot de angst is van de vluchtelingen die hij behandelt. ‘Er zijn erbij die al bang zijn voor de portier bij de ingang. Ik haalde laatst een man op uit de hal en die zat op zijn hurken achter een plant. Er zit daar politie, zei hij.’

Steeds weer ziet hij hetzelfde reactiepatroon voorbijkomen. De vluchtelingen die door de huisarts, de geestelijke gezondheidszorg of de medische opvang asielzoekers worden doorgestuurd naar AMC De Meren zijn ooit blootgesteld aan langdurige doodsdreiging door geweld, gevangenschap, oorlog en martelingen. Martelingen zijn het meest traumatiserend, beseft hij. ‘Het is verbijsterend om te zien wat een vernietigend effect die op een mens kunnen hebben.’

Voor allemaal geldt dat hun complete sociale context is weggefallen. Hun identiteit, die ze ontleenden aan familie, aan werk, aan taal, aan

toekomstperspectief, is hun ontnomen.

Tijdens martelingen is hun ingeprent dat niemand nog om ze geeft. Scholte: 'Het basale idee over hoe de wereld in elkaar zit en waar je op kunt rekenen, is bij hen verdwenen. Ze zitten vol schaamte, hebben geen enkel zelfvertrouwen meer en zijn van iedereen vervreemd. Dat is meer dan alleen levensbedreigend. Dat wordt de mentale dood genoemd.'

Hevige angsten en ernstige depressiviteit zijn het gevolg. Ze vermijden alles wat aan de gebeurtenissen herinnert (tv, drukke straat), krijgen last van herbelevingen en nachtmerries of worden schrikachtig, extreem waakzaam, agressief om het geringste voorval.

Dan zijn er Bram en Cora, die tijdelijk de rol van vader en moeder, van broer, zus of schoolhoofd overnemen en het vertrouwd dagelijkse leven nabootsen. 'Zelf bellen', zeggen ze tegen Randy, die de hele ochtend moppert omdat hij huursubsidie moet aanvragen maar niet goed durft. 'Zelf bellen, daar word je trots van.' De jonge Afrikaan zoekt met zijn gedrag zijn grenzen op, merkt Dekker. 'Hij is knorrig maar vindt onze reactie stiekem wel fijn. Ongemerkt zit daar een vorm van therapie in.'

Na een half jaar in de huiskamer durven veel vluchtelingen hun blik langzaam op de toekomst te richten. Dan bekijkt het team hoe ze de structuur in hun dagen kunnen behouden, bijvoorbeeld door naar school te gaan of bezigheden te bedenken. Scholte heeft echter gemerkt dat ze die ankers snel kwijtraken als ze na de dagbehandeling worden ontslagen en de groep moeten missen.

De Equator-foundation wil daarom projecten opzetten waar de vluchtelingen na de huiskamerperiode bedrijfsmatig aan de slag kunnen en de therapeuten voor mentale ondersteuning blijven zorgen. Een restaurant wellicht of iets in de muzieksector, maar dan wel een bedrijf waar de lat niet meteen te hoog ligt en werknemers soms een uurtje mogen komen als het echt niet gaat. Het Equator-team is nu bezig om vergelijkbare 'Jamie Oliver-achtige projecten' te bezoeken, sponsors te vinden en een website op te zetten.

Naast overeenkomstig verdriet hebben de vluchtelingen nog iets anders gemeen, heeft Scholte gemerkt: als hun wantrouwen oplost, hun isolement verdwijnt en ze terugkeren uit hun geslagen positie, blijken het uiteindelijk allemaal mensen met talenten.

