

Goed ouderschap in moeilijke tijden

De veerkracht van vluchtelingen

Marjon Donkers

Trudy Mooren is klinisch psycholoog en psychotherapeut bij Stichting Centrum '45 en universitair hoofddocent op de afdeling klinische psychologie van de Universiteit Utrecht. Zij coördineert het programma 'Kind, gezin en trauma' en is betrokken bij diverse onderzoeksprojecten op het gebied van trauma en gezinnen, persoonlijkheid, complex trauma en veerkracht. Samen met haar collega's van Stichting Centrum '45 ontwikkelde zij een preventief ondersteuningsprogramma voor ouders in asielzoekerscentra en vluchtelingenouders die al een verblijfsvergunning hebben in Nederland. Marjon Donkers sprak met Trudy Mooren over haar visie op 'belast ouderschap' en over de manier waarop asielzoekers en vluchtelingen hun ouderschap invullen.

In 2016 publiceert Trudy Mooren – samen met Julia Bala – het boek *Goed ouderschap in moeilijke tijden; Handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen*. Dit boek is een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in de invloed van (chronische) stress of ingrijpende levenservaringen op het functioneren van ouders en de invulling van hun ouderschap. De eerste twee hoofdstukken geven inzicht in de vraag wat 'opvoeden in moeilijke omstandigheden' inhoudt en welke factoren hierbij een rol spelen. De verschillende bronnen van stress worden beschreven, de invloed van langdurige stress op het functioneren van gezinnen, de invloed van trauma en PTSS op ouderschap en ook welke beschermende factoren en bronnen van veerkracht voor ouders van belang zijn. In de daaropvolgende hoofdstukken wordt nader ingezoomd op de methode van meergezinsgroepen, die gericht is op het versterken van de draagkracht en veerkracht van ouders in moeilijke omstandigheden.

Wat motiveerde u tot het schrijven van dit boek?

Trudy Mooren: 'Binnen Centrum '45 hebben we al tien jaar ervaring opgedaan met meergezinsgroepen (Multi Family Groups of Multi Family Therapy) voor verschillende doelgroepen, zoals mensen met oorlogstrauma's, psychiatrische problemen en veteranen [mensen die aan militaire missies hebben deelgenomen; red.]. Het doel van meergezinsgroepen is het bevorderen van ouderlijke competenties, het omgaan met chronische stress en het vergroten van de veerkracht. Een ander doel is om het risico op psychische problemen te verminderen van kinderen die onder langdurige stress en

zonder voldoende steun opgroeien. Al langere tijd werden regelmatig gezinnen vanuit asielzoekerscentrum Katwijk naar Centrum '45 doorverwezen voor verdere hulpverlening. Pas wanneer de psychische klachten en gezinsproblemen zeer ernstig worden, komen zij bij ons in beeld. We vroegen ons toen af of een eerdere interventie mogelijk was om deze problemen te voorkómen. Van veel professionals rond het azc kregen we signalen dat de risico's op nadelige gevolgen van chronische stress voor deze gezinnen erg groot zijn. Wat ons motiveerde was dus om onze ervaring bij Centrum '45 – zowel met de doelgroep als met het werken volgens de methode van de meergezinsgroepen – meer preventief en breder te kunnen inzetten om op die manier een langdurige 'medische carrière' bij asielzoekers te voorkomen. Zo zijn we gestart met enkele pilot-groepen. Eerst in asielzoekerscentrum Katwijk, en later ook met twee groepen in de gemeente Alphen a/d Rijn. In Katwijk ging het om gezinnen die wonen in een opvanglocatie voor uitgeprocedeerde gezinnen. Daar is sprake van uitzonderlijk veel spanning en stress, gekoppeld aan de uitzichtloze en onzekere situatie waarin mensen verkeren. In Alphen ging het om groepen vluchtelingen die een asielvergunning hebben gekregen en die bezig zijn met het opstarten van een leven in Nederland. Daar zie je ook problemen en spanningen, maar er is sprake van een ander perspectief.'

Een meisje van veertien jaar, dat een oudere broer heeft van achttien jaar en een jonger broertje van vier jaar, verblijft al vier jaar op een gezinslocatie. Langdurige juridische procedures zorgen voor dikke dossiers, veel brieven en bijzonder veel spanning. Alleen haar vader is in Nederland, haar moeder is bij een bombardement in Syrië omgekomen. Haar broer is vaak buiten, hangt er met andere jongens rond. Zelf zou ze graag meer met haar vriendinnen afspreken. Maar dat is moeilijk – haar vader heeft last van zijn rug, ligt veel op bed en dan heeft zij de zorg voor haar jongere broertje. Bovendien is het moeilijk om dit te bespreken met haar vader. Haar vader heeft zo veel zorgen aan zijn hoofd: hij is zijn werk en status kwijt, en kan geen passende sociale rol vinden – hij voelt zich gediskwalificeerd.

Wat typeert de omstandigheden waarin deze ouders hun kinderen opvoeden?

'Het leven van migranten en vluchtelingen is vaak een opeenhoping van stressvolle, ontwrichtende gebeurtenissen. Zij verlaten hun land met uiteenlopende verwachtingen, en hopen in het land van aankomst hun ontwrichte leven te kunnen herstellen en een betere toekomst voor zichzelf en hun kinderen te kunnen creëren. Bij het opbouwen van een nieuw bestaan worden vluchtelingen- en migrantengezinnen geconfronteerd met veel nieuwe taken en uitdagingen: omgaan met scheidingen en verliezen, herinneringen aan traumatische ervaringen, onzekerheid over heden en toekomst, soms langdurige perioden van spanning in de nieuwe omgeving, die niet altijd openstaat voor het ontvangen van vreemdelingen, financiële problemen en aanpassing aan de nieuwe cultuur.

We weten dat extreme en langdurige stresssituaties de ouderlijke competenties ondermijnen. Hoewel de kinderen voor ouders vaak een belangrijke reden zijn om stress-

volle omstandigheden vol te houden, lukt het ouders lang niet altijd om voldoende emotioneel beschikbaar te zijn voor hun kinderen, ze voldoende structuur en steun te bieden en hun gedrag adequaat te begrenzen. Zeker wanneer ouders klachten hebben, is er reden tot zorg over dreigende verwaarlozing of mishandeling.’

Twee broertjes van zeven en negen wonen met hun ouders in gezinslocatie Katwijk. De jongetjes spelen graag met lego. Maar als hun vader zich slecht voelt, en dat is best vaak, kan hij geen lawaai of eigenlijk helemaal geen geluid verdragen. Dat verstoort zijn piekeren. Het gezin heeft twee kleine kamers die aan elkaar grenzen – er is geen afsluiting mogelijk. Als hun vader geërgerd is, wordt hij snel boos. Ook volgt er dan geregeld een klap. De moeder van de jongens doet er alles aan om te voorkomen dat zijn spanning toeneemt. Al met al lopen zij met elkaar op eieren.

In hoeverre kun je spreken over ‘belast ouderschap’?

‘Bij de meeste ouders die met hun kinderen in een asielzoekerscentrum wonen, is zeker sprake van belast ouderschap. Veel van die belasting heeft te maken met het ontbreken van een sociaal netwerk. En ook de blootstelling aan geweld eist zijn tol. Volwassenen en kinderen die gruwelijke dingen hebben gezien of meegemaakt... dat zit in die hoofden en doet zijn werk. En als je daarnaast niet de Nederlandse taal spreekt, geen kinderbijslag ontvangt, of wel een uitkering ontvangt maar daar later nog belasting over moet betalen, en dan in de schuldsanering terechtkomt... en dat je het dan niet begrijpt, al die regelingen die er in Nederland zijn... Ja, dan is het toch al gauw: vreemd maakt onbemind. De afstand tussen jou en je buurtgenoten wordt groter. Er dreigt exclusie, een gevoel van buitengesloten worden.

Er zijn wel verschillen tussen vluchtelingen die in een gemeente wonen en een verblijfsstatus hebben gekregen en asielzoekersgezinnen die nog wachten op een verblijfsvergunning, of de gezinnen die uitgediende zijn en terug moeten naar hun herkomstland. De mensen die op de gezinslocatie in Katwijk wonen ervaren angst en spanning vanwege de uitzichtloze situatie waarin zij vaak verkeren. Voor hen ontbreekt een toekomstperspectief in Nederland. Zo houden Armeense ouders hun kinderen soms gruwelerspectieven voor over hoe het zal zijn als ze worden uitgezet. Deze ouders lijden onder hun eigen angst voor uitzetting, maar kunnen hun kinderen daar ook niet meer tegen beschermen. Dat is misschien wel de grootste gemene deler: als de stress te groot is, dan kunnen ouders hun kinderen niet meer beschermen, dan kunnen ze geen onderscheid meer maken tussen ‘hoe ga ik om met mijn eigen stress en problemen?’ en ‘hoe blijf ik beschikbaar voor de noden van mijn kind?’. Dat onderscheid komt onder druk te staan. Dan sleur je je kinderen mee in je eigen angst. En

‘Ouders sleuren hun kinderen mee in hun eigen angst. Dat is niet goed voor kinderen’

dat is gewoon niet goed voor kinderen. Dat is wat er gebeurt bij ‘belast ouderschap’. Of het nou financiële problemen zijn, of de angst voor uitzetting.’

Ouders merken dat Armen, een twaalfjarige jongen, steeds slechter naar hen luistert. Hij gaat zijn eigen gang. Hij komt niet op tijd thuis en blijft tot één uur 's nachts televisie kijken. Hij praat nauwelijks met zijn ouders en trekt zich terug. Er zijn esca-lerende ruzies tussen Armen en zijn drie jaar jongere broer. Armen merkt dat zijn ouders niet echt aandacht voor hem hebben; zijn moeder trekt zich terug op haar eigen kamer en ligt in bed, zijn vader voelt zich overbelast met allerlei huishoudelijke taken. Hij probeert Armen met harde hand te corrigeren. Beide ouders zijn in beslag genomen door herinneringen aan ervaringen uit het verleden en door de onzekerheid over de toekomst. Ze voelen zich machteloos en merken wel dat er steeds minder contact met Armen is. Hun ouderlijk gezag is tanende.

In uw boek stelt u de vraag: hoe word je een ouder die het ‘goed genoeg’ doet onder langdurige moeilijke omstandigheden? Daarna volgt een paragraaf over ‘goed genoeg’ ouderschap. Wat verstaat u daaronder?

‘Dat is natuurlijk een moeilijke vraag. Natuurlijk praten wij hierover met de ouders in de meergezinsgroepen. Veel ouders vragen zich af hoe zij goed voor hun kinderen kunnen zorgen, terwijl ze met onverwerkte traumatische ervaringen worstelen, hun achtergebleven familieleden missen, in onzekerheid verkeren over het verblijf in Nederland, hun woning met onbekenden in een unit van het azc moeten delen, zich dagelijks bij de politie moeten melden, en leven zonder voldoende slaap, steun en hoop. Een groot aantal ouders slaagt erin om ondanks de moeilijke omstandigheden prioriteit te geven aan de zorg voor hun kind. Veel gezinnen gaan met nieuwe energie door en maken op krachtige wijze gebruik van hun ervaringen. Andere ouders merken dat ze hun ouderlijke taken niet op een gewenste manier kunnen vervullen. Ze merken dat hun kinderen daardoor zelf problemen ontwikkelen, en voor veel ouders wordt dat een nieuwe bron van stress. Vaak denken ouders dat ze gefaald hebben en voelen zij zich schuldig omdat ze hun kinderen niet de nodige steun kunnen bieden op de momenten dat zij die het meest nodig hebben.’

De moeder van Priscilla, een driejarig meisje uit West-Afrika, piekert veel over problemen in het verleden en heden. Vaak is haar hoofd ‘vol’ en voelt ze zich gespannen en somber. Priscilla probeert juist op die momenten de aandacht van haar moeder te vangen door bij moeder op schoot te kruipen, haar iets te vragen of continu tegen haar te praten. Moeder echter wil rust en raakt geïrriteerd. Ze reageert dan boos. Ze begint tegen Priscilla te schreeuwen en geeft haar een tik. Priscilla gaat huilen. Moeder voelt zich vervolgens schuldig over wat er is gebeurd.

Trudy Mooren: "Goed genoeg" ouderschap veronderstelt sensitiviteit, het goed kunnen "lezen" van de signalen van kinderen, het responsief kunnen zijn en zowel positieve affectie als begrenzing kunnen bieden. Allemaal ingrediënten voor een veilige basis in de ontwikkeling tot een zelfstandige volwassene. De betekenis van goed ouderschap is cultureel bepaald. Verschillende culturen schrijven in de opvoeding van kinderen verschillende stijlen voor. Desondanks lijken patronen van sensitiviteit universeel: het aandacht schenken aan wat je kind nodig heeft, keert terug in elke ouder-kind-interactie en wordt wereldwijd gezien als belangrijke voorwaarde voor de ontwikkeling van het kind.

Om als ouder sensitief en emotioneel beschikbaar te kunnen zijn voor je kind is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Zelfzorg is essentieel voor ouders die zoveel stress en spanning meemaken. En soms is dan de eerste reactie van ouders: "Ja, maar ik heb zoveel taken... ik heb drie kinderen... mijn man ligt op bed en doet niks... ik moet naar de advocaat en naar de Dienst Terugkeer & Vertrek... ik heb nooit ergens tijd voor... Hoezo zelfzorg?!" En dan praten we hierover en proberen ouders uit te leggen dat goede zelfzorg toch heel belangrijk is, óók voor je kind. We leggen dit meestal uit met behulp van de metafoor van het zuurstofmasker. In een vliegtuig krijg je geleerd om het zuurstofkapje eerst bij jezelf op te zetten voordat je je kind ermee helpt. Dus eerst redt de ouder zichzelf en dan pas het kind: dat is de enige juiste volgorde. Omdat je kind er straks niks aan heeft als jij te laat bent met jouw kapje. Vervolgens praten we met ouders over zaken als: "Wat doe je voor jezelf om er beter tegen te kunnen?", "hoe belangrijk vind je dat?", en "wat denk je dat jouw kinderen ervan vinden als je iets voor jezelf doet?". Voor veel ouders is dit een nieuwe zienswijze of biedt dit aanknopingspunten voor een gesprek over hoe je als ouder overeind blijft zonder dat dit ten koste gaat van je gezin en je kinderen.'

Wat kenmerkt de ouders die er – ondanks de moeilijke omstandigheden – toch in slagen om 'goed genoeg ouderschap' te blijven bieden?

'Gezinnen die erin slagen om te gaan met langdurige stress worden gekenmerkt door een grotere interne samenhang, het hebben van routines, het beschikken over flexibiliteit, het hebben van probleemoplossende vaardigheden, en het open en effectief kunnen communiceren. Verder zijn zij bereid om steun van buiten te gebruiken. Zij beschikken bijvoorbeeld over een netwerk van vrienden en kennissen en weten hulp van instanties in te roepen wanneer ze die nodig hebben. Ook cultureel bepaalde tradities, religie en betekenisgeving worden als belangrijke strategieën voor bescherming beschouwd. Veerkracht is echter geen vaststaand begrip. Er zijn verschillende bronnen van veerkracht die afhankelijk van de context ingezet kunnen worden. Als professionals die zich met deze (over)belaste ouders bezighouden gaan wij op zoek naar die bronnen. Wanneer langdurige stressvolle situaties het functioneren van ouders ondermijnen en een risico voor de ontwikkeling van kinderen vormen, zijn preventieve activiteiten gericht op herstel van het ouderlijke functioneren en versterken van de veerkracht van het gezin essentieel. Het gaat daarbij om activiteiten gericht op: het hanteren van stress, het vergroten van sensitief ouderschap en het versterken en aanwenden van interne en

externe hulpbronnen. Met de meergezinsgroepen voor vluchtelingenouders en kinderen creëren we een setting waarin gezinnen elkaar helpen de beschermende processen te versterken en de soms verborgen veerkracht te activeren en herstellen.’

Wat houdt de methode van ‘meergezinsgroepen’ precies in?

‘De methode meergezinsgroepen is een vorm van systeem- of gezinstherapie die inhoudt dat meerdere gezinnen in groepsverband een programma volgen. Ouders en kinderen herkennen bij elkaar problemen en worden op ideeën voor oplossingen gebracht. Vanuit Centrum ’45 kenden wij de werking van de meergezinsgroepen al, waarbij met name het belang van erkenning en herkenning door lotgenoten en de kracht van de groep naar voren kwamen in ons werk met oorlogsgetroffenen. Oorlogsgetroffenen voelen zich door lotgenoten doorgaans het meest gerespecteerd en erkend in hun problemen. Zo geldt ook voor gezinnen met gelijksoortige problematiek dat zij van elkaar kunnen leren. Ook bij de aanpassing aan de Nederlandse samenleving kunnen zij elkaar goed ondersteunen. Belangrijk element in de meergezinsgroepen is het leren mentaliseren. Dit definiëren wij als het kunnen onderscheiden van en het zich kunnen verplaatsen in het perspectief van een ander (in het gezin). Het in staat zijn tot mentaliseren kan bijdragen aan de ontwikkeling van een goede hechting tussen ouders en kinderen. Daarnaast zijn belangrijke principes van meergezinsgroepen: het creëren van solidariteit, het tegengaan of overwinnen van stigmatisering en sociaal isolement, en het bevorderen van wederzijdse steun en feedback.

**‘Het in staat zijn tot
mentaliseren kan
bijdragen aan de
ontwikkeling van een
goede hechting’**

Trudy Mooren: ‘Een meergezinsgroep bestaat bij voorkeur uit vijf tot acht gezinnen, die allemaal te maken hebben met soortgelijke problematiek. In dit geval is dat langdurige stress als gevolg van vluchtervaringen en het leven in een asielzoekerscentrum. De gezinnen komen frequent bij elkaar komen onder leiding van een speciaal getrainde begeleider van de groep. Een meergezinsgroep is er dus voor ouders en kinderen samen, waarbij een deel van het programma gezamenlijk is en een deel van het programma in verschillend samengestelde subgroepen wordt uitgevoerd. De groepsbijeenkomsten zijn voorbereid door de begeleider en bestaan zowel uit themagerichte als relatiegerichte activiteiten. De ‘werking’ van meergezinsgroepen is gebaseerd op een aantal elementen: erkenning en herkenning van elkaars situatie en problemen, het genereren van hoop, het inbrengen van meerdere perspectieven, het nemen van verantwoordelijkheid voor het oplossen van problemen – nadat onderscheid is gemaakt tussen wat wel en niet veranderbaar is, het waarnemen van andere ouders en kinderen, het geven en ontvangen van feedback van anderen, de focus op het heden en niet zozeer op het verleden en het faciliteren van plezier en positieve interacties.’

'...Ik gaf onvoldoende aandacht aan mijn zoon. Ik reageerde niet op hem. Ik had te veel stress, te veel problemen. Ik voelde me ziek en had zorgen. Ik was alleen. Je wilt wel aandacht geven maar je kunt het niet, omdat je kopje onder gaat in de problemen. Dat maakt je depressief. Als je te veel aan je hoofd hebt, is het moeilijk om je kind aandacht te geven. Je lacht nauwelijks. En daarom hadden we strijd. Maar ik was me er niet van bewust. Ik dacht dat hij het verkeerd deed en dat ik gelijk had. Ik had geen goede band met hem. Hij ruziede met me en hij wilde niet met andere kinderen spelen. Hij gooide zichzelf ook op de grond...'

(moeder van een vierjarig kind uit West-Afrika)

Wat zag je bij ouders en kinderen gebeuren die aan de meergezinsgroepen deelnamen?

'De groepen zijn een time-out voor mensen. Ze bieden een plek waar mensen over hun situatie met anderen kunnen praten. Het is ook een plek waar de connectie tussen het verleden, het heden en de toekomst aandacht krijgt. En waar ook wel wat correcties en aanpassingen in gedrag en communicatie plaatsvindt. Zo zie je dat ouders elkaar corrigeren op hun gedrag naar de kinderen. De heilzame werking van zo'n groep gaat vooral ook over het gewone, plezierige contact. Het (weer) met elkaar spelen, het plezier maken. Het is eigenlijk precies zoals jij en ik dat als ouders ook doen, denk ik. Zelf weet ik nog dat ik op het schoolplein bij het wegbrengen en ophalen van mijn kinderen veel andere ouders heb ontmoet, waarmee je dan sprak over je kinderen en met wie je telefoonnummers uitwisselde als de kinderen met elkaar wilden spelen. En dat je onderling regelde wie de kinderen naar clubjes bracht of zo. En als dat contact dan verder groeit, help je elkaar ook wel eens. Dan ontstaat er een soort solidariteit tussen ouders. Maar als je op een azc woont of als je nieuwkomer bent in een gemeente, dan heb je dat netwerk nog niet. Hoe doe je dat dan? Hoe krijg je iets bestendigs in je leven? En hoe kun je met anderen die zorgen delen? Het zijn eigenlijk de gewone dingen, die óók gebeurden in deze groepen, en die misschien wel het allerbelangrijkst zijn.'

Tijdens een groepsbijeenkomst zit een aantal moeders bij elkaar aan tafel. Ze kijken toe hoe hun kinderen tekenen. Eén van hen laat zich hardop ontvallen dat de tekening van haar zoon nergens op lijkt; hij heeft geen talent en zal dat ook nooit ontwikkelen, zo voegt zij eraan toe. Zijn zusje tekent door, reageert niet. De andere moeder kijkt verontrust op en zegt dan voorzichtig: 'Alle kinderen hebben positieve reacties nodig. De tekening van je zoon is ook erg mooi, waarom zou je daar zo negatief over doen?!'

Is de methode van meergezinsgroepen ook inzetbaar voor ouders die niet in een azc wonen, maar die met andere problemen te kampen hebben en een vorm van 'belast ouderschap' ervaren?

'Zeker. Je kunt deze methode bijvoorbeeld ook inzetten voor gezinnen die te maken hebben met eetstoornissen, huiselijk geweld, depressie of psychoses. De ontwikkeling

van deze groepen is eigenlijk begonnen vanuit de wachtkamerobservaties in de psychiatrie. Men behandelde individuele patiënten, maar ondertussen zag men dat er in de wachtkamer, waar partners en kinderen van familieleden aan het wachten waren, óók van alles gebeurde. Ook bij veteranen – en hun families – hebben we dat gezien. Iedereen die gewend is om met gezinnen te werken kan – met enige extra training – dit soort meergezinsgroepen begeleiden. Wat je vooral leert is hoe je als begeleider zorgt dat de ouders en kinderen met elkaar interactief aan het werk gaan. Het mooiste is als een ouder aan een andere ouder vraagt: “Maar hoe werkt dat dan?” en “hoe doe je dat?” en “waar vind ik dat?” Ouders begeleiden en helpen elkaar eigenlijk. Ze werken aan de oplosbare problemen; en de onoplosbare problemen parkeren we. Dat werkt goed. Binnen ons werk hebben wij gezien en ervaren dat de inzet van meergezinsgroepen voor ouders in dit soort stressvolle omstandigheden veel positieve resultaten oplevert. Dit komt overeen met onze eerdere ervaringen en wordt tevens bevestigd door wat uit de literatuur bekend is: dat het ondersteunen van gezinnen in stresssituaties effectief is, mogelijk zelfs effectiever dan individuele benaderingen van kinderen en volwassenen apart.’

‘Ouders werken aan de oplosbare problemen; de onoplosbare problemen parkeren we. Dat werkt goed’

‘...Ik praatte niet tegen hem. Ik liet hem doen wat hij wilde. Hem alleen al voeden gaf te veel stress, te veel gedachten. Ik was er niet. Bonding is goed, maar je kan niet verbonden worden wanneer je spanning hebt. Wanneer mijn stress te groot is, speel ik wel met hem maar zijn mijn gedachten elders. Ik had hulp nodig. Niemand helpt ons. Je hebt hulp nodig om er voor je kind te kunnen zijn, ondanks stress. Wij moeders hebben aandacht nodig...’

(moeder van een peuter, in azc Katwijk)

In uw boek staan veel voorbeelden van ouders en kinderen die gruwelijke dingen hebben meegemaakt, hun huis en haard verlaten hebben en met veel pijn en moeite proberen overeind te blijven tijdens hun – soms jarenlange – verblijf in een azc, wachtend op een toekomst die wel of niet in Nederland zal zijn. Dit levert enorm veel ellende op voor ouders en kinderen. Over belast ouderschap gesproken... Hoe kijkt u hier tegenaan? Werd u daar moedeloos van?

‘Ja... (zucht), soms word je daar wel een beetje moedeloos van. Maar kijk, je ziet ook veel veerkracht bij deze ouders en kinderen. In de regel zijn dit gezonde mensen, die in een tijdsgewricht of een episode zijn terechtgekomen waarvan ze nooit hadden gedacht dat ze ermee te maken zouden krijgen. Dus ofschoon er veel barrières zijn in het leggen van contact als gevolg van taal- en cultuurverschillen, is het toch zo dat je – als je die barrières kan overbruggen – echt wel meters kan maken en veel kunt bereiken met hen. Dat is vaak veel moeilijker bij mensen die van jongs af aan al veel

problemen hebben of die bijvoorbeeld lijden aan een ernstige psychiatrische stoornis. Dan kun je veel minder bereiken denk ik. Vluchtelingen komen in principe uit gezonde situaties, kwamen in een oorlog terecht, of hebben om andere redenen hun land moeten ontvluchten. Dat is allemaal heel naar, maar je kunt hen aanspreken op wie ze ooit waren. Deze mensen hebben inderdaad huis en haard verlaten, maar ze willen hier ook graag weer iets opbouwen. En natuurlijk zijn ze vaak wel beschadigd en hebben deze ouders en kinderen allerlei krassen opgelopen. En natuurlijk ervaren ze ook veel belemmeringen en functioneren ze in deze nieuwe situatie soms minder goed. Maar je ziet vaak wel dat mensen hier weer uit kunnen veren, dat ze in staat zijn om hun leven weer op te pakken.'

'...Ik wil een goede moeder zijn, iets wat ik nu niet voor hem ben. Wanneer ik slechte gedachten heb, ga ik naar mijn kamer en blijf daar urenlang. Ik wil een goede moeder voor hem zijn en er voor hem zijn wanneer hij mij nodig heeft. Wanneer ik verdrietig ben, probeert hij voor mij te zorgen. Wanneer hij mijn glimlach ziet, wordt hij blij. Ik wil graag een goede moeder worden: to be close to my child...'
(moeder van een driejarige jongen uit West-Afrika)

Waar komt de veerkracht van deze belaste ouders vandaan?

'Het ervaren van veiligheid. En van hoop. Ook van het geloof... hier en daar.'

En nou ja, liefde dan...

'Ja.. (schaterlach), ik weet niet hoe dat er uit komt te zien als je dat opschrijft. Maar ik snap nu ineens wel waar die uitdrukking vandaan komt.

Belangrijk voor deze ouders is dat zij in de eerste plaats weer een basisgevoel van veiligheid en gerechtigheid ervaren. Als (oorlogs)vluhteling heb je het nodig dat er een ervaren contrast is tussen waar je vandaan komt en hoe het hier is. De ervaring van veiligheid en vrijheid is heel belangrijk. En vervolgens heb je het nodig om te worden aangesproken op wie je bent. Dus ook op wie je in je thuisland was, wat je allemaal kan en wat je leuk vindt om te doen.

Ik geef een voorbeeld. Een moeder woont met haar man en zoontje in gezinslocatie Katwijk. Er is geen geld, weinig ruimte en ze wachten op uitzetting. Ellende dus. Het zoontje droomt echter al heel lang over hoe het zal zijn om te slapen in een hoog bed. Moeder is zwanger van de tweede en ze weet dat haar man het idee van een hoogslaper helemaal niks vindt en erop tegen is. Maar zij wil het toch en gunt haar kind dit zo enorm. Ze haalt bij een lokale winkel een enorme stapel kratjes en zet het bed van haar zoontje daarop. Toen haar zoontje thuiskwam uit school was hij zó ontzettend blij dat ze dat voor hem gedaan had! En toen haar man thuiskwam, kon hij gewoon niks uitbrengen, zo verbaasd was hij. Hij werd ook niet boos, waar zij bang voor was. Ik vond dit zo'n ontroerend verhaal. En echt een goed voorbeeld van hoe een ouder zich – ondanks de moeilijke omstandigheden – niet laat beletten om een goede ouder te zijn. Dat vind ik echt heel veerkrachtig.'

‘...Love stays, when other things are broken...’
(een alleenstaande moeder uit West-Afrika)

In dit artikel zijn citaten uit het interview met Trudy Mooren aangevuld met informatie uit haar boek *Goed ouderschap in moeilijke tijden; Handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen* (2016). Utrecht: Pharos.

Marjon Donkers is adviseur kinderrechten en jeugdbeleid, filosoof, moeder en redacteur bij Augeo Magazine.

✉ marjon.donkers@gmail.com

Meer lezen over dit onderwerp? Het Trimbos-instituut heeft de belangrijkste opvoeddilemma's van Syrische ouders in Nederland gebundeld in de infosheet *Abi, ik ben bang in bed. Opvoeddilemma's Syrische vluchteling ouders in Nederland*. Op de website van het Trimbos-instituut vindt u ook de TED Talk van Aala El-Khani: *What it's like to be a parent in a war zone*. Ga voor de infosheet en de TED Talk naar www.trimbos.nl en tik 'Vluchteling' in het zoekvenster.

