



Fotografie: Denise Milttenburg, www.followmyfootprints.nl.

Afbeelding 1: Veel vluchtelingen zijn onthecht geraakt.

**Emilia de Gruijter**

## OOG voor vluchtelingen

Binnen mijn werk als dramatherapeut in de ggz-jeugdzorg, heb ik lange tijd ook de functie van aandachtsfunctionaris allochtonenhulpverlening bekleed. Hierdoor heb ik veel ervaring op kunnen doen met allochtonen in het algemeen en vluchtelingen in het bijzonder. In de regio waar ik werkzaam was, waren dit vooral alleenstaande minderjarige asielzoekers (AMA's) uit Afrikaanse conflictgebieden en Afghaanse gezinnen die gevlucht waren voor de Taliban.

Ik ontdekte dat de hulpverlening zich concentreerde rondom drie begrippen, namelijk Onthecht, Ontheemd en Getraumatiseerd (OOG). Deze drie begrippen heb ik in een concept gegoten, OOG voor vluchtelingen genaamd, dat een kader biedt voor het geven van vaktherapie.

Iedere alineastart met een korte toelichting op het begrip om vervolgens uit te leggen wat ik daarmee doe binnen dramatherapie. Dit laat zich volgens mij gemakkelijk vertalen naar één van de andere differentiaties van vaktherapie, en geeft zo hopelijk inzicht en structuur om vaktherapie vorm te geven bij deze doelgroep.

### Onthecht

Vele vluchtelingen zijn onthecht geraakt, waarbij het gaat om een toestandsbeeld en geen stoomis. Hiermee bedoel ik dat ze vanuit de eerste levensjaren wel gehecht zijn, maar door hun ervaringen van de laatste jaren onveiligheid voelen en een bepaalde mate van wantrouwen naar anderen ontwikkeld hebben. Dit vertaalt zich in gedrag wat we ook bij onthechting zien, zoals therapieontrouw, gerichtheid op primaire behoeftebevrediging en verlies van gewetensontwikkeling. Deze onthechting is ontstaan door hun recente geschiedenis. De meesten

*Onthechting is een toestandsbeeld, geen stoomis*

komen uit een zogenaamde wij-cultuur, waarin niet alleen de gehechtheid naar ouders en familie van belang is, maar ook de gehechtheid naar de gemeenschap en het dorp. Ze zijn gewend om er voor elkaar te zijn en voor elkaar te zorgen.

Wellicht bestaat hun gemeenschap niet meer, is hun stad of dorp platgebrand en zijn hun huizen gebombardeerd en vernietigd. De mensen, hun familie zijn misschien op de vlucht geslagen en zijn elkaar uit het oog verloren.

De jongens uit Afrika kwamen uit oorlogsgebieden, een aantal had gevochten als kindsoldaat. Hun verhalen waren vrijwel identiek: op een nacht zijn ze ontvoerd of overvallen en uit hun dorp meegenomen of gevlucht. In de bush zijn ze opgepakt door militieën en vrijwillig of gedwongen mee gaan

*Onthechting werd niet alleen  
zichtbaar in hun verhalen,  
maar ook voelbaar in het contact*

vechten in een oorlog. Uiteindelijk zijn ze gevlucht of bevrijd en in een onbekend buurland terechtgekomen.

Ze hadden geen idee meer of hun dorp of hun gemeenschap nog bestond en of hun familie nog leefde. Ze konden niet terug om te kijken, maar moesten verder, naar Europa.

De onthechting werd niet alleen zichtbaar in hun verhalen, maar ook voelbaar in het contact. Aan de ene kant kreeg ik niet gemakkelijk daadwerkelijk contact met deze jongens.

Er was veel wantrouwen naar onbekenden. Aan de andere kant waren er jongens die me direct knuffelden en het liefst met me mee naar huis gingen.

Ook zag ik een gerichtheid op korte termijnbevrediging en hoe dit ten koste kon gaan van de gewetensfuncties. Door hun eigen ervaringen hadden ze geleerd om vooral voor zichzelf te zorgen en niet na te denken over wat de consequenties op langere termijn waren van hun handelen.

*Onthecht en therapie*

De erkenning dat de vluchtelingen onthecht zijn geraakt, betekent dat de therapeutische houding wordt bepaald door de hechtingstheorie. Dit betekent in de praktijk het bieden

van een veilige basis en een veilige haven. Anders gezegd: de therapeut helpt ze om te exploreren: "Ga maar" en is er tegelijkertijd als het nodig is: "Kom maar", zie Afbeelding 2.

Verder is *limited reparenting* als therapeutische houding bruikbaar (Arntz & Jacob, 2012). Deze houding wordt gebruikt in schematherapie van Young (2013). Hierbij wordt verondersteld dat de therapeut zowel begrenzing als bescherming biedt en dat de therapeut gemiste emotionele ervaringen aan de cliënt biedt, binnen de grenzen van de professionaliteit en van wat ethisch verantwoord is. In dramatherapie worden spelvormen aangeboden om te kunnen oefenen met het uiten van emoties en te ervaren dat het oké is om gevoelens te uiten. Ook heeft David Wallin (2010) het belang van de therapeutische relatie uitgebreid beschreven, met veel aandacht voor de non-verbale communicatie.

In de dramatherapie ervoeren de jongens zowel een veilige haven, als een veilige basis. In mijn therapeutische houding ben ik de 'goede moeder', eerlijk en betrouwbaar, begrenzend en structurerend. Het begrip 'onthecht' heeft dus met name consequenties voor onze therapeutische houding.

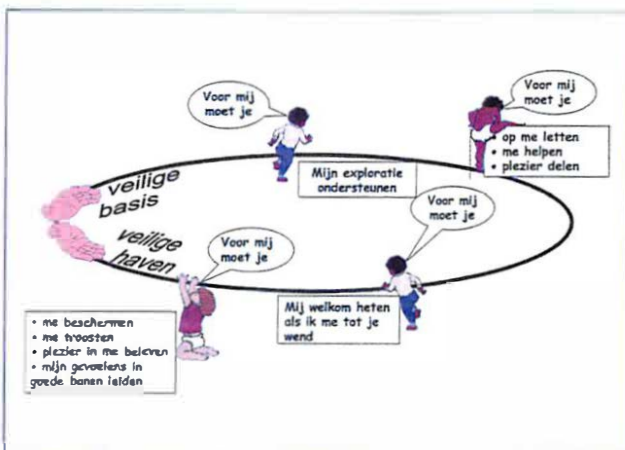
**Ontheemd**

Het tweede belangrijke begrip is 'ontheemd'. De vluchtelingen zijn niet alleen onthecht geraakt, maar ook ontheemd; verdreven en gevlucht uit hun eigen vertrouwde omgeving. Dit laatste heeft vooral te maken met hun ervaringen tijdens de reis naar het veilige land. We hebben inmiddels door de media allemaal een beeld gekregen van hoe de meeste vluchtroutes eruit zien. Vluchtelingen worden in gammele bootjes gezet en niet altijd even vriendelijk behandeld wanneer ze 'veilig' aankomen. De meeste vluchtelingen hadden deze onvriendelijke en ongastvrije behandeling niet verwacht. Veel vluchtelingen hebben van oorsprong een bepaalde trots en ze begrijpen niet goed wat er nu van ze verwacht wordt.

In veel landen in Afrika en Azië is "nee" of "ik weet het niet" zeggen onbeschoft en onbeleefd. Daarnaast moeten ze erg wennen aan onze directe manier van communiceren. Ook dit versterkt het gevoel van ontheemding, er is namelijk ook

*In veel landen  
in Afrika en Azië is "nee" of  
"ik weet het niet" zeggen onbeleefd*

sprake van een migratie naar een andere cultuur. Zo moeten ze vaak veel formulieren invullen zonder precies te begrijpen hoe dat moet. Wanneer ze dan vragen of ze het goed hebben gedaan, krijgen ze alleen maar 'nee' te horen. Zonder te weten wat er anders moet, lopen ze dan terug. Dit komt



Bron: Marvin, Coopeir, Hoffman en Powell, 2002

Afbeelding 2: De cirkel van veilige hechting.



Bron: René Donders, Atelier RAM

**Afbeelding 3:** Illustratie naar aanleiding van vluchtelingencongres 15-01-2016.

met name doordat ze niet gewend zijn aan onze directe manier van communiceren. Een ander voorbeeld is dat ze vaak meerdere, tegenstrijdige verhalen vertellen en daardoor niet geloofd worden in Europa. Toch leert navraag dat ze in de meeste gevallen niet bewust leugens proberen te verkondigen, maar niet durven zeggen dat ze iets niet (meer) weten. Aangezien dat juist onbeschoft is, verzinnen ze een verhaal. En zo ontstaan er door de ontheemding discriminatie en integratieproblemen.

### *Ontheemd en therapie*

Voor ontheemde vluchtelingen kunnen weerbaarheidstrainingen helpen om te leren omgaan met onze directe manier van communiceren. In de dramatherapie spelen we concrete situaties na in rollenspel, zodat ze in de veiligheid van de therapie kunnen oefenen en onze manier van communiceren leren kennen. Samen kunnen ze ontdekken waar de moeilijkheid zit en hier dan weer gericht mee oefenen, bijvoorbeeld door met stem en mimiek tegenover elkaar alleen 'ja' of 'nee' te roepen.

Stichting Pharos heeft weerbaarheidstrainingen ontwikkeld voor vluchtelingen, die gedownload kunnen worden (<http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/asielzoekers-en-vluchtelingen/asielzoekers-en-vluchtelingen>, geraadpleegd op 1 februari 2016).

Voor de verwerking van het vluchtverhaal heb ik de methode 'Op verhaal komen' ontwikkeld. Hierin kan in groeps- of gezinsverband het vluchtverhaal verteld en uitgebeeld worden door middel van zogenaamde *snapshots*, foto's van de belangrijke momenten. Een vluchteling vertelt in deze methode zijn of haar verhaal en de andere groepsleden laten in een aantal stilstaande beelden (snapshots) zien wat ze gehoord hebben. Het verhaal kan eventueel verteld worden in hun eigen taal. De snapshots geven de mogelijkheid om er nogmaals naar te kijken, vanuit de distantie van het beeld, en geeft op deze manier ruimte om 'op verhaal te

komen' en het vluchtverhaal te verwerken. Het is mogelijk om dit verhaal te verwerken omdat het vluchten nu voorbij is; ze hebben het gered.

Door de weerbaarheidstrainingen en 'op verhaal te komen' worden vluchtelingen geholpen om zich minder ontheemd te voelen. Ze leren onze manier van communiceren te begrijpen en ze leren omgaan met onze cultuur. Dit geeft een nieuwe basis en hierdoor een nieuw thuis.

### **Getraumatiseerd**

Het derde en laatste begrip in het concept is 'getraumatiseerd'. Ik heb gemerkt dat met name nadat de vluchtelingen een A-status hadden gekregen, ze een eigen woning hadden, ze wisten dat ze in Nederland mochten blijven, dat dan pas de trauma's naar boven kwamen.

Vluchtelingen utoen hun posttraumatische stressstoornis (PTSS) over het algemeen anders dan de meeste Nederlanders. Ze somatiseren, dit betekent dat ze veel last hebben van buikpijn of hoofdpijn. Ze lopen de deur bij de huisarts plat, maar komen niet gemakkelijk bij de ggz terecht. Ook

*Mijn standaardvraag was vaak: "Hoe zouden ze je helpen in jouw land?"*

heb ik regelmatig gezien dat ze zogenaamd bezeten waren geraakt door de duivel. Ze lieten dan 'vreemd' gedrag zien, wat verkeerd geïnterpreteerd werd. Er werd eerder gedacht aan een psychose dan aan een PTSS, terwijl dit laatste uiteindelijk wel het geval bleek te zijn.

Mijn standaardvraag was vaak: "Hoe zouden ze je helpen in jouw land?" Ik kreeg dan vaak te horen dat ze naar de dokter, priester, sjamaan of heks zouden gaan en dan een drankje, gebed of spreuk zouden krijgen of een ritueel zouden moeten uitvoeren. Wanneer ik dan zei dat we er in Nederland over praten, dan moesten ze vaak hard lachen en vroegen ze: "En dan? Na het praten ...?"

### *Getraumatiseerd en therapie*

Als dramatherapeut kon ik relatief gemakkelijk aansluiten en probeerde ik samen met de vluchteling te zoeken naar een manier die hen hielp om bijvoorbeeld de buikpijn 'uit te kotsen'. Hiermee sluit ik aan bij de manier waarop de vluchteling zijn klachten verwoordt.

Een mooi voorbeeld is dat van een voormalig kindsoldaat die samen met drie andere AMA's in een huis woonde en steeds opvallender gedrag ging vertonen; hij rolde met zijn ogen en kraamde bijzondere geluiden uit. Volgens zijn huisgenoten zou hij in Afrika naar een priester gaan die gebeden zou prevelen om de duivel te verdrijven. Ik ging met drie



**Afbeelding 4:** Tekening gemaakt door getraumatiseerde jongen van 10 jaar ten behoeve van de traumaverwerking.

prentenboeken naar hem toe en ik las deze voor, dit herhaalde ik drie keer en het viel me op dat hij gaandeweg ging luisteren naar mijn stem en de keer daarna keek hij ook naar de plaatjes. Het lukte om weer contact met hem te krijgen en na een aantal weken kon hij naar de ggz komen voor verdere verwerking van zijn trauma's.

Zeker in de stabilisatiefase is aansluiting vinden bij de vluchteling belangrijk en kan dramatherapie helpend zijn omdat we creatief en flexibel kunnen zijn en de methode kunnen aanpassen aan de belevingswereld van de vluchteling (Levine, 2007).

Met het concept OOG (Onthecht, Ontheemd, Getraumatiseerd) ligt er mogelijk een bruikbaar kader om de algemene vaktherapeutische hulpverlening aan vluchtelingen te structureren en specifiek dramatherapie onderbouwd vorm te geven.

#### Literatuur

- Arntz, A. & Jacob, G. (2012). *Schematherapie in de praktijk*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Levine, P.A. (2007). *De tijger ontwaakt*. Haarlem: Altamira Becht.
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K. & Powell, B. (2002). The Circle of Security project: Attachment-based intervention with caregiver-pre-school child dyads. *Attachment & Human Development*, 4(1), 107-124.
- Wallin, D.J. (2010). *Gehechtheid in psychotherapie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2013). *Schemagerichte therapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.