

PSYCHISCHE HULP OORLOGSTRAUMA'S

Kinderen getekend door de herinnering aan oorlog

Miljoenen kinderen in conflictgebieden krijgen niet de psychische hulp die ze nodig hebben. Een internationale top, die vandaag begint, vestigt hier de aandacht op.



▲ Vluchtlinge Heba Alibrahim wil als psycholoog terugkeren naar Syrië. FOTO MARCO OKHUIZEN

Tonny van der Mee
Amsterdam

Heba Alibrahim (22) woont al vier jaar in Nederland, maar in gedachten is ze dagelijks in Syrië. Als het er veilig is en ze is afgestudeerd als psychologe, wil ze terugkeren om mensen te helpen die getraumatiseerd zijn door de burgeroorlog. In Syrië zijn slechts zeventig psychologen voor 20 miljoen inwoners. Goede behandelcentra ontbreken, evenals kennis over psychische ziektes. Heba: „Als mensen een probleem hebben, vragen ze God om hulp. Maar je kunt niet met alleen bidden iemand genezen van schizofrenie. Je hebt therapie en medicijnen nodig.”

Voordat ze in 2011 naar Jordanië vluchtte, schuilde Heba met haar ouders, drie zusjes en twee broertjes in het ziekenhuis van haar vader, een kno-arts. Ook het ziekenhuis werd gebombardeerd. De beelden en geluiden van de oorlog staan in haar herinnering gegrift. „De dood hing om ons heen. Ik zag elke dag schreeuwende mensen, dweilde het bloed van de vloer en zag mensen zonder ledematen. Een jonge jongen stierf voor mijn ogen. Het geluid van bommen was het eerste dat we hoorden als we wakker werden, en het laatste voordat we in slaap vielen.”

In Jordanië zag ze getraumatiseerde kinderen die niet buiten durfden te spelen. „Mijn broertje had nachtmerries. Hij kreeg de beelden van de oorlog niet uit zijn hoofd. Ik voelde me machteloos. Thuis huilde ik. Ik wilde niet naar school. Ik dacht aan de mensen in mijn land die doodgingen en gaf mezelf de schuld voor wat daar gebeurde.”

Vaak komen de klachten pas als een kind op een veilige plek is, zegt Mark Jordans, bijzonder hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam

“**Vaak komen de klachten pas als een kind op een veilige plek is**

– Mark Jordans,
War Child



en hoofd van de onderzoeksafdeling van hulporganisatie War Child. Ze kunnen depressief, angstig, introvert of agressief worden. „Psychisch lijden stopt niet bij het einde van het geweld. De pijn wordt niet alleen veroorzaakt door een oorlog of ramp, maar ook door een ontwricht schoolstelsel, verscheurde familie, onzekerheid of stigmatisering.”

Wereldwijd leven 420 miljoen kinderen in conflictgebieden. Een op de vijf heeft ernstige psychische problemen. Om te voorkomen dat ze voor het leven getekend blijven, is psychosociale hulp noodzakelijk. Voor 95 procent van deze kinderen is zulke hulp er niet. „Er voltrekt zich een stille crisis van enorme omvang”, waarschuwt War Child-directeur Tjipke Bergsma.

Fonds

De hulporganisatie wil dat psychosociale steun aan kinderen – naast voedsel, onderdak, medicijnen en water – geïntegreerd wordt in de acute noodhulp. Op een internationale conferentie die vandaag in Amsterdam begint, doet War Child een dringend beroep op regeringen om

▼ Vluchtelingenkinderen spelen in het programma TeamUp. FOTO WAR CHILD

jaarlijks 200 miljoen dollar te investeren in een fonds daarvoor. Bergsma: „Het lijkt erop dat Nederland en andere landen geen extra geld beschikbaar willen stellen. Dat bete-

“**In het azc vroegen ze nooit naar je psychische gezondheid**

– Heba Alibrahim (22)

kent dat betere psychosociale steun ten koste zal gaan van andere noodhulp.”

War Child biedt programma's waarbij vluchtelingenkinderen door middel van sport, bewegen en games leren om te gaan met woede en stress. Samen met Save the Children en Unicef Nederland is in 2015 het programma TeamUp opgezet in asielzoekerscentra.

Spel en bewegen versterken bij kinderen fysieke, sociaal-emotionele en intellectuele ontwikkeling. Dat zien de vrijwilligers Jounne, Ymke, Firas, Katja en Jantsje tijdens hun sessies in het azc in Assen. Op deze doordeweekse dag komen zes tieners van 13 tot 17 jaar naar het sportveldje.

TeamUp kent vaste rituelen, zoals na elk spel collectief in de handen wrijven, op de dijen trommelen en de duimen in de lucht steken. De spelletjes draaien om zelfvertrouwen, samenwerking en vriendschap, maar ook om regels en discipline. Niemand is sterk of zwak. Iedereen is gelijk. Jounne: „Sommigen hebben moeite naar voren te stappen. We laten de kinderen daarom altijd meebeslissen.”

Kinderen worden rustiger naarmate ze vaker meedoen, blijkt uit

onderzoek. Katja: „Kinderen die verleggen binnenkwamen, krijgen meer zelfvertrouwen en leren sneller Nederlands. We hopen dat ze zich door TeamUp veilig en goed voelen. We vragen niet wat ze hebben meegemaakt. We zijn geen hulpverleners.” Wel moeten de vrijwilligers problemen signaleren en doorgeven. Strien op het lichaam kunnen duiden op agressie of pestgedrag. Soms zijn kinderen teruggetrokken of boos. Jantsje: „We proberen een verandering in gedrag te krijgen.”

TeamUp wordt in 24 asielzoekerscentra aangeboden. In 2016 deden 500 kinderen mee, dit jaar al 2723. Het programma wordt ook op scholen gegeven, waar leerkrachten een belangrijke rol hebben in het herkennen van psychische problemen.

Spiraal

„Wij financieren het nu zelf, maar eigenlijk zou de overheid dat moeten overnemen”, vindt hoogleraar Jordans. „Als we niet investeren in het verbeteren van psychische gezondheid, doorbreken we de spiraal van geweld en armoede niet. Er is te weinig gevoel voor urgentie. Oorlog wordt onderdeel van het bestaan. Wij kunnen kinderen helpen daar zo goed mogelijk mee om te gaan.”

In Jordanië was geen psychische hulp, vertelt Heba Alibrahim. „Mijn moeder was mijn veilige plek. In het azc in Nederland kregen we alleen een medische controle. Ze vroegen of je een wapen had gedragen, of lid was van een politieke groep, maar vroegen nooit naar je psychische gezondheid.” Heba hoopt dat de landen in actie komen voor de kinderen. „Hun geestelijke littekens moeten zorgvuldig behandeld worden. Hopelijk komt er meer hulp, zodat ze weer kind kunnen zijn en kunnen dromen over de toekomst.”