

Veerkracht

Een werkboek voor kinderen die gevlucht zijn



Inleiding

Als je gevlucht bent uit je eigen land heb je vaak moeilijke en nare dingen meegemaakt. Deze dingen hebben vaak te maken met gevaar, onveiligheid, geweld, dood, pijn en verwondingen. Het gaat om dingen die echt gebeurd zijn of waarvoor je bang bent geweest dat ze zouden gebeuren. Je kunt de dingen zelf hebben meegemaakt. Je kunt de nare dingen ook gehoord hebben van en gezien hebben bij anderen.

Als je gevlucht bent, heb je vaak veel moeten achterlaten; mensen die belangrijk voor je zijn, zoals opa's en oma's, je vrienden, kinderen uit de buurt, schoolgenoten, het huis waarin jullie woonden, (huis)dieren en nog veel meer...

Dit werkboek is voor jou. Het is bedoeld om je te helpen vertellen wie je bent en wat je hebt meegemaakt. Ook staat erin hoe dingen in je hoofd en lijf werken bij (te) veel stress. Wat je er zelf aan kunt doen en hoe volwassenen je kunnen helpen om de stress kleiner te maken. Je krijgt ook uitleg over hoe dingen in Nederland gaan en werken. Achter in dit werkboek staat ook informatie voor jouw ouders/verzorgers en andere volwassenen waar je mee te maken hebt (bijvoorbeeld de mensen bij wie je woont, op school, in het AZC).

Je mag in dit werkboek lezen, schrijven, tekenen en kleuren. Jij mag iedereen in het werkboek laten lezen, maar jij mag zeggen welke mensen dit zijn en wat ze mogen lezen.

We zijn benieuwd naar de dingen die jij hebt meegemaakt! Je mag alles vertellen, ook al weet je niet precies meer wat er is gebeurd. Het gaat erom hoe jij het onthouden hebt in je hoofd en in je lijf en hoe je je er nu bij voelt.

Samen met jou kijken we hoe het met je gaat! We willen graag weten of het nu goed (genoeg) met je gaat en wat je eventueel nodig hebt om je weer goed te voelen. Als je hulp nodig hebt, bespreken we samen met jou en de mensen die belangrijk voor je zijn hoe die hulp er het beste uit kan zien.

Het is belangrijk dat er met jou en niet over jou gepraat wordt. In dit werkboek bespreek je misschien ook dingen die belangrijk zijn om met jouw ouders/verzorgers te delen. Jij mag meedenken over welke dingen je wel en niet met hen wilt delen, en hoe en wanneer dat gebeurt.

Deel één

Mijn eerste periode in Nederland

1. **Wie ben ik?**
2. **Hier kom ik vandaan**
3. **Mijn leven in Nederland**
4. **Dit geeft mij plezier**
5. **Wennen in een nieuw land**

1 Wie ben ik?

Ik heet:

Ik ben . . . jaar.

Ik ben jarig op:

Mijn school heet:

Mijn juf of meester heet:

Het lekkerste eten vind ik:

De mooiste kleur vind ik:

Het liefste dier vind ik een:

Deze muziek/boek/film/sporter
artiest vind ik super:

Hier kan ik heel hard om lachen:

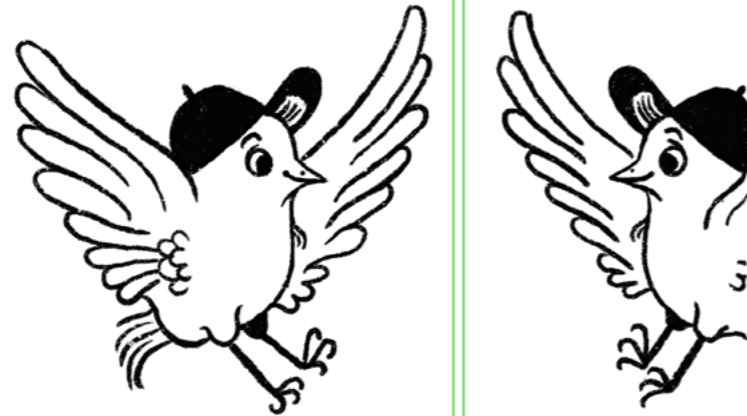
Mijn vrienden zijn:

Dit vind ik leuk om te doen:

Hier ben ik goed in:

Ik hou niet van:

Wat ik later wil worden:



Met wie woon je nu samen?

(je mag ze opschrijven of tekenen of een foto inplakken):

Wie horen daar nog meer bij?

Iedereen heeft dingen die heel belangrijk zijn. Het kunnen dingen zijn die je hebt maar ook dingen die je niet echt kunt vastpakken zoals liefde, gezondheid en herinneringen.

Van alles, is dit het meest belangrijk voor mij:

Deel twee

Stress, nare ervaringen en (veer)kracht

6. Zorgen en stress
7. Nare ervaringen en stress
8. Traumaklachten
9. Jij en stress door nare ervaringen
10. Ouders en stress door nare ervaringen
11. Veerkrachtig en gezond herstel
12. Stress en veerkracht

7 Nare ervaringen en stress

Als je nare dingen meemaakt, doen je hoofd en je lijf automatisch iets slims: alles wat je hoort, ziet, voelt, proeft en ruikt wordt goed opgemerkt en onthouden om te overleven en om veilig te zijn en te blijven.

Deze slimme truc heeft ook een nadeel. Alle informatie zit op verschillende plekken in je hoofd en je lijf opgeslagen. Het is nog niet één verhaal. En je hebt vaak ook nog niet kunnen voelen en denken hoe alles wat je hebt meegemaakt voor jou en jouw familie is en was.

Als je veilig in Nederland bent, praten je ouders of de mensen bij wie je nu woont vaak niet meer over vroeger en de moeilijke dingen. Ze zeggen dan bijvoorbeeld “Dat was vroeger” of “Het is in de handen van God”. Ze zeggen dit omdat:

- ze het echt geloven
- ze jou willen geruststellen en omdat ze willen dat het goed met jou gaat
- ze niet weten dat het belangrijk is om samen te praten over hoe je denkt en hoe je je voelt over de moeilijke dingen die jullie hebben meegemaakt

Praten over vroeger gaat óók over gewone dingen zoals:

Wat vond je lekker?

Hoe ging je slapen?

Met wie en waar?

Wat deed je graag?

Welke feesten waren voor jullie belangrijk?

Hoe werden ze gevierd?

Hoe vierden jullie jouw verjaardag?

Hoe maakten jullie het thuis gezellig?

Waar konden jullie om lachen of grapjes over maken?



Deel drie

Nederlandse cultuur, kinderrechten en instanties

13. Cultuur en tradities

14. Kinderrechten

15. Instanties: waar en met wie
heb je te maken?

14 Kinderrechten

Kinderrechten gelden voor alle kinderen in de hele wereld. Je bent een kind als je nog geen 18 jaar bent. Alle kinderen in de hele wereld hebben rechten. Ze staan opgeschreven in het Internationale Verdrag inzake de rechten van het Kind van de Verenigde Naties. Bijna alle landen van de wereld hebben dit verdrag ondertekend. Dit betekent dat zij zeggen dat de rechten van kinderen belangrijk zijn en dat zij zich eraan zullen houden. Als ze dit niet doen, kunnen ze erop aangesproken worden.

Er zijn veel rechten voor kinderen. Ze gaan over onderwijs, gezondheid en de rol van familie en ouders/verzorgers. Ze gaan over vrijheid van geloof en het recht om je eigen mening te mogen hebben en vertellen. Over het recht op een naam en een nationaliteit. Over een dak boven je hoofd hebben en over spelen. Over bescherming tegen mishandeling, misbruik en uitbuiting. Ze gaan ook over bescherming tegen oorlogsgeweld en specifieke bescherming voor bijvoorbeeld kinderen met een handicap en kinderen die gevlucht zijn.

Als je er meer over wilt weten, kijk dan eens op de website kinderrechten.nl

Welke kinderrechten vind jij belangrijk? Welke kinderrechten ken je al?



www.kinderrechten.nl



Handleiding voor Professionals

Kinderen die gevlucht zijn maakten en maken veel mee. Ook als ze al in Nederland zijn.

Vaak praten de volwassenen om hen heen niet meer zo veel over hun land van herkomst en over wat ze (als familie) hebben meegemaakt. Eenmaal in Nederland zijn zowel de kinderen als hun ouders/verzorgers vaak aan het ‘overleven’. Daardoor kan er onvoldoende aandacht zijn voor de verhalen, gewoontes en rituelen uit het land van herkomst, en voor de emoties en behoeften van deze kinderen.

‘Veerkracht – werkboek voor kinderen die gevlucht zijn’ is bedoeld voor kinderen in de basisschoolleeftijd, om ruimte te geven aan het verhaal van het kind. Samen praten over ervaringen vanuit feiten en emoties en hier betekenis aan geven bevordert gezond herstel. Het geeft ook de mogelijkheid om zorgelijke signalen waar te nemen en hier hulp voor in te zetten.

Het werkboek gaat over: wat heeft het kind meegemaakt en hoe gaat het nu met het kind? Het is de bedoeling om er samen met een kind stukje bij beetje in te werken en uit te lezen. Daardoor kan het kind stap voor stap vertellen over dingen en gebeurtenissen die voor hem of haar belangrijk zijn. Hierbij gaat het niet over hoe het feitelijk is gebeurd, maar over hoe het kind het in zijn/haar hoofd en lijf heeft opgeslagen. In dit werkboek krijgt het kind uitleg over (langdurige) stress en wat daarbij kan helpen. Tot slot helpt dit werkboek kinderen op een speelse manier begrijpen hoe dingen in Nederland gaan en wat hun rechten zijn.

Wie werken er met het kind aan dit werkboek?

Als je vanuit de jeugdgezondheidszorg, onderwijs, (pleeg)zorg of (vervangend) ouderschap met een gevlucht kind in gesprek gaat, kun je dit werkboek gebruiken. De vragen die erin staan kun je als leidraad gebruiken. In de groene tekst in de kantlijn staan suggesties om verder door te vragen. Het werkboek is letterlijk en emotioneel eigendom van het kind.

Het is het fijnst als steeds dezelfde persoon met het kind verder werkt in dit werkboek. Maar tussentijds samen met het kind overdragen aan een andere professional kan ook. Voor de verwerking is het wenselijk als het werkboek in een tijdsbestek van 6-8 weken in zijn geheel wordt doorgenomen. Het uitgangspunt is dat het werkboek bij het kind blijft (bijvoorbeeld op school of op zijn/haar woonplek, als het kind het daar kan bewaren), zodat het kind het werkboek kan inkijken wanneer hij/zij dat wil. Je kunt het kind ook stimuleren thuis te vertellen over de inhoud van het werkboek. Achter in het werkboek staat in verschillende talen uitleg voor ouders/verzorgers.

Wat bespreek je met dit boek en hoe doe je dat?

Deel 1: Mijn eerste periode in Nederland

Het eerste deel is bedoeld om het kind en een eerste stukje van zijn/haar verhaal te leren kennen. Welke dingen zijn belangrijk voor het kind? Waar komt het kind vandaan? Hoe ziet zijn/haar leven in Nederland eruit? Welke dingen geven hem/haar plezier en waar moet hij/zij (in Nederland) allemaal aan wennen?

In dit deel maak je ook een tijdlijn met het kind. Aan de onderkant van de lijn kan het kind de fijne en goede dingen weergeven die zijn gebeurd vanaf het moment van geboorte tot nu. Aan de bovenkant komen de nare of moeilijke dingen te staan. Het kind mag erover vertellen wat hij/zij kwijt wil. Je kunt het kind uitnodigen te vertellen over de moeilijke dingen, maar vraag niet actief door op nare (traumatische) gebeurtenissen als een kind stil is of niet(s) wil vertellen. Doorvragen kan dan leiden tot emotionele ontregeling en het kind kan klem komen te zitten in loyaliteiten (o.a. in relatie tot de ouders). Tips voor als het kind emotioneel wordt: leg uit dat deze emoties normaal zijn en passen bij wat het kind vertelt, blijf kalm en bied troost, blijf actief luisteren en vraag of het kind er nog iets over wil vertellen. Je kunt het kind een compliment geven omdat hij/zij dapper en moedig is. Ga vervolgens rustig verder

Extra instructie bij hoofdstuk 2 – tijdlijn

Een tijdlijn is een manier om vanaf het moment dat het kind geboren is (vul samen de geboortedatum in) tot nu (vul samen de leeftijd in) over- en inzicht te krijgen in wat het kind allemaal heeft meegemaakt aan fijne, betekenisvolle momenten en situaties (boven de lijn) en aan nare en schokkende gebeurtenissen (onder de lijn). Het gaat om de grote lijn, waarbij je ook situaties die op elkaar lijken kunt clusteren. Trek vanaf de middenlijn (getekend als een weg) een verticale streep naar boven voor een tekstwolkje met een plaatje van of tekening over mooie en goede dingen. Trek een verticale lijn naar beneden voor een tekstwolkje met nare en moeilijke momenten. Deze momenten probeer je waar mogelijk in chronologische volgorde op de tijdlijn te plaatsen

Besteed vooral ook aandacht aan de collage (hoofdstuk 4); er is wetenschappelijke evidentie dat kijken naar en denken aan leuke dingen helpt bij heftige emoties. Deze collage kun je tijdens jullie gesprekken ook gebruiken als het kind zich verdrietig of gestrest voelt.

Deel 2: Stress, nare ervaringen en veerkracht

In het tweede deel staat veel informatie over zorgen, nare ervaringen, (ab)normale stress en trauma. Er staat uitgelegd wat stress doet met kinderen en hun ouders/verzorgers en wat kan helpen bij te veel en langdurige stress. Je kunt dit deel in stukjes bespreken met het kind. Bijvoorbeeld door een stukje tekst voor te lezen, erover te praten en er een volgende keer op terug te komen: begrijpt het kind de informatie? Herkent hij/zij er iets uit bij zichzelf of zijn/haar omgeving? Ook hier geldt weer: stel vragen en stop als het kind niet meer wil of kan vertellen. Je volgt hierin dus het kind. Het voorlezen en bespreken van de informatie kun je doen zonder dat je het kind hiermee te veel belast: pas je taalgebruik en de hoeveelheid taal aan op wat passend is bij het kind op dit moment in zijn/haar ontwikkeling.

In dit deel komt ook aan bod dat het door stress (en trauma) ook voor de ouders/verzorgers moeilijk kan zijn om voor hun kinderen te zorgen. In de tekst worden kinderen en hun ouders/verzorgers nadrukkelijk ontschuldigd. In verband met de duidelijke risicofactoren (aanhoudende langdurige stress en traumatisering) vinden we het van belang te bespreken in hoeverre er eventueel sprake is van geweld of verwaarlozing, zodat jij als professional indien nodig Veilig Thuis of andere gerichte hulp kunt inschakelen.

Naast de uitgebreide informatie over stress en trauma staan er in dit deel ook bewezen werkzame tips voor het reduceren of beter aankunnen van stress. Je kunt samen met het kind bekijken wat hem/haar fijn lijkt om te doen. Later kun je bespreken of dit hem/haar inderdaad heeft geholpen.

Deel 3: Nederlandse cultuur, kinderrechten en instanties

In het laatste deel sta je samen met het kind stil bij hoe dingen in Nederland gaan, versus wat een kind gewend is in zijn/haar familie en in het land waar hij/zij vandaan komt. Ga samen op onderzoek uit in hoofdstuk 13: de illustraties met legenda die gaan over tradities in Nederland. Gebruik deze tekening als zoek- en vertelplaat om samen in gesprek te gaan (en te lachen!) over rituelen en gewoontes die in Nederland bestaan. Wat is typisch Nederlands? Hoe gaan dingen in Nederland? Wat ben jij gewend? Hoe vind je dat?

In dit deel bespreek je ook het feit dat kinderen rechten hebben. Tot slot vind je in het laatste hoofdstuk een plaat met daarin de meeste instanties verwerkt waar gevluchte kinderen in Nederland mee te maken krijgen. Welke instanties kent het kind al? Welke nog niet? Waar kan het kind de juiste hulp vinden?

Samenvatting voor ouders

Wees open naar de ouders/verzorgers over het werkboek, dat je als middel gebruikt om met hun kind(eren) te praten. Op die manier weten ze dat je met hun kind(eren) spreekt en waarover. De belangrijkste psycho-educatie uit dit werkboek hebben we samengevat voor ouders. Het is afgedrukt in verschillende talen. De psycho-educatie kan ouders/verzorgers zelf ook beter helpen begrijpen wat de invloed is van wat ze hebben meegemaakt op hun kind(eren), henzelf en op hun ouderschap.

Aan de hand van wat je samen met het kind hebt besproken en ingevuld kun je met het kind bespreken wat hij/zij – en jij eventueel ook – met de ouders/verzorgers wil delen, zodat je het gezin ook helpt om met elkaar te praten. Geef het kind hierin de regie. Wil het kind het werkboek aan hen laten zien? Of wil hij liever dat de professional bepaalde zaken met de ouders/verzorgers bespreekt? Respecteer het als het kind dingen niet wil vertellen, mits het niet gaat over veiligheid en andere dingen die schadelijk zijn voor het kind en anderen.

In geval van (mogelijk) huiselijk geweld of een andere vorm van kindermishandeling

Door langdurige stress en het risico op traumatisering bij kinderen en ouders/verzorgers die gevlucht zijn, is er in deze gezinnen een verhoogd risico op huiselijk geweld of een andere vorm van onveiligheid. Indien er (mogelijk) sprake is van geweld of verwaarlozing in het gezin, is de meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling van kracht. Overleg met Veilig Thuis als je je zorgen maakt. Mocht er inderdaad sprake zijn van geweld of andere onveiligheid dan kunnen professionals met het kind verder werken in het daarvoor bestemde Praatboek. Het Praatboek en dit werkboek kunnen naast elkaar bestaan.

Dankwoord

Dit werkboek is mede tot stand gekomen dankzij de input en suggesties van ervaringsdeskundige jongeren en ouders, en van professionals die werken met kinderen die gevlucht zijn.

Bedankt vertalers, voor jullie kosteloze bijdrage!

Dank aan Stichting Steunfonds Bureaus Jeugdbescherming voor het financieren van de eerste oplage!

Speciale dank willen we uitspreken aan Kennisplatform Inclusief Samenleven, de Emanuel Snatager Foundation en het Verwey-Jonker Instituut: jullie financiële ondersteuning, enthousiasme en hulp in het vooronderzoek en ten behoeve van de realisatie van dit project zijn fantastisch! Onze dank is groot!