

Verslag Expertmeeting

Trauma en de kracht van het verhaal

20 november 2025, wijkcentrum 't Hert, Nijmegen

65 deelnemers, van o.m. Karakter, Propersona, i-Psy, RIBW, GGZ Rivierduinen, Buurtteams, Bindkracht10, Leo Kannerhuis, Marikenhuis, Wereldvrouwenhuis, M7Collectief, St.Gast, Iriszorg, SterkeHand, Entrea/Lindhout, Neo Huisartsenzorg, VeiligThuis, Quiet, Radboud Universiteit, PontemCollege, DoktersvdWereld/Zorgcafé, Vluchtelingenwerk, Netwerk Cultuursensitief werken.

De meeting start met de animatie door Ilya Bertrand, van het gedicht *Neem me terug*, van **Sholeh Rezazadeh**, met muziek van violist Jasper le Clercq. Hierna heten de voorzitter van *Netwerk Cultuursensitief werken*, Mariet Meurs, en teamleider *Vluchtelingenwerk*, Joke van den Berg, de aanwezigen welkom. Mariet stelt de kernleden voor van het Netwerk en licht het doel van de meeting toe: Het positieve, de kracht, van 'het verhaal' bij trauma, voor het voetlicht brengen, samen met vluchtelingen.

Lezing *Verhalen die helen*, door **Forugh Karimi**, psychiater en schrijver, een lezing over de helende kracht van verhalen en de inzichten die literatuur biedt in trauma en migratie.

Hier de weergave van enkele passages uit deze rijke, inspirerende lezing:

Leven krijgt vorm door verteld te worden. Je identiteit ontstaat in het narratief, het verhaal verbindt binnen- en buitenwereld.

Bij *trauma* slaat het lichaam de ervaring op, het zet zich vast in spieren en zintuigen. Er kunnen nog geen woorden aan worden gegeven. Het trauma als onuitgesproken ervaring is woordeloos, onverwerkt, het nestelt zich in het onbewuste.

Als je het verhaal kunt vertellen, de ander het begrijpt, en de verteller niet als slachtoffer wordt gezien, kan het lichaam de opgesloten ervaring loslaten. Zodat het lichaam ontspant.

Dit, onder meer, is de kracht van het verhaal bij trauma.

Ontheemding scheurt het narratief los van zijn grond, verbreekt de narratieve lijn; het is een verplaatsing van je verhaal, je gaat je inbedden in een context waar geen plek is voor je verhaal. Migratie verwondt eerst de moedertaal. Communicatie in de nieuwe taal is uitputtend, je wordt geconfronteerd met je eigen onvolmaaktheid; wat je kunt uitdrukken komt niet overeen met je innerlijke capaciteiten. Het leidt tot schaamte, vermijding, dissociatie, narcistische kwetsuren.

Door migratie kan ook verwarring ontstaan in identiteit.

Zie verder de PDF van de presentatie, in bijlage.



Verdieping op het thema (in 4 deelsessies)

Vrijwillig begeleiders van Vluchtelingenwerk interviewen een vluchteling. Professionele hulpverleners en vrijwillig begeleiders luisteren naar het verhaal van de vluchteling en ze beleven samen hoe helend het is als het verhaal verteld kan worden, en hoe verbindend als je het mag aanraken.

Deelsessie **rood**

De geïnterviewde is een man uit Syrië, die gedurende zijn studietijd het uitbreken van de oorlog letterlijk aan den lijve ondervond. Hij is gewond geraakt en heeft in diverse vluchtelingenkampen gezeten, die voor hem uitzichtloos leken. En dat terwijl hij voor zijn leven moest vechten, wegens meerdere verwondingen en het kwijtraken van zijn onderbeen. Wat hem het meeste raakte, was het achterlaten van zijn familie. Op zoek naar een veilig bestaan, bleef hij toch doorgaan en zijn zegeningen tellen, ook voor zijn (achtergebleven) familieleden.

Eenmaal in Nederland aangekomen, bleken de verhalen over het asielbeleid en gezinshereniging anders in elkaar te zitten. Hij is na 3 jaar met zijn gezin herenigd. Nederland was het zoveelste nieuwe begin van zijn leven. Tegelijkertijd weet hij naast een positieve houding en het tellen van zijn zegeningen, ook realistische doelen te stellen, in een nieuw land. Hoop heeft steeds de overhand. Blijven hangen in wat het leven had kunnen zijn, heeft geen zin, zegt hij.

De groep heeft het verhaal met heel veel bewondering beluisterd. De aanwezige vrijwillig begeleiders en professionele hulpverleners hebben de wens uitgesproken om op de werkvloer tijd en ruimte te kunnen nemen voor hun cliënten. Er is een spagaat tussen hoe ze het zouden willen aanpakken en de ruimte die ze kunnen nemen voor het bieden van een luisterend oor en erkenning. Men is het met elkaar eens dat iedereen een bagage kan hebben, maar dat hoeft niet altijd traumatisch te zijn. Een ander belangrijk punt dat door iedereen beaamd wordt, is dat mensen die bij de professionals in beeld zijn, op de ene of andere manier, het beter hebben dan mensen die onzichtbaar blijven.

In de deelsessie **blauw** hebben wij het verhaal van M. mogen aanhoren.

Het is haar vluchtverhaal: het besluit om te vluchten is getriggerd door het verlies van haar moeder en de zorg voor haar broers. De vlucht voerde haar langs verschillende landen en bij elk land was er geen sprake van veiligheid of rust. Vaak is ze met anderen op- of ingesloten geweest, bijv. in kampen. Ze zijn bedreigd, ontmenselijkt en geïntimideerd. Je kon aan haar zien dat sommige passages in haar verhaal emotioneel geladen zijn. Wat vooral uit haar verhaal naar voren komt is – opvallend voor haar jonge leeftijd- haar vasthoudendheid, veerkracht en doorzettingsvermogen. Het tekent haar doorzettingsvermogen dat ze nu streeft naar een toekomst waar ze veilig kan zijn; ze volgt nu een studie.

Na het verhaal is in samenspraak met de deelnemers besloten om het vervolg in Engels te doen. Zo kon zij meedoen. De deelnemers (de meesten vrijwilligers) hebben het verhaal als inspirerend en inzichtelijk ervaren en ze hebben allemaal de intentie om met stilte en compassie te gaan luisteren naar hun cliënten. Als belemmerende factor melden ze dat ze dit vaak niet mogen van hun leidinggevendenden. Ook de beperking qua tijd is een belemmering.



In deelsessie **groen** vertelt E. het verhaal van haar turbulente jeugd, waarin zij meerdere malen als kind is overgeplaatst/verhuisd. Iedere verplaatsing heeft een grote impact op haar gehad, waarbij haar huidskleur er ook nog eens voor zorgde dat zij te maken kreeg met uitsluiting in de nieuwe omgevingen waar zij terecht kwam.

Kinderen hebben behoefte om zich gehoord en gezien te voelen. Ook als je met jonge kinderen te maken hebt, luister naar hun verhaal en beslis niet over hen maar neem hen mee in de afwegingen en beslissingen die je maakt. De trauma's die zij heeft opgelopen als kind hebben nu nog invloed op haar leven op sociaal en financieel vlak. Voor professionals is het belangrijk om ook hiermee rekening te houden bij beslissingen bijv. van pleeggezinnen die verhuizen naar bijvoorbeeld een andere stad/omgeving. Heb met regelmaat *face to face* contact met je cliënt en blijf hem/haar opzoeken en luister naar het verhaal. Luister zonder oordeel.

Bij het bereiken van meerderjarigheid staan jongeren er vaak alleen voor. Zorg als professional ervoor dat er een stevig netwerk om de jeugdige heen wordt gebouwd waar zij/hij terecht kan en laat dan pas los. Er is iemand nodig die de jongere helpt/ondersteunt en meekijkt om te voorkomen dat de jongere verder in de problemen raakt.

Als je als (jong)volwassene aanklopt bij Volwassenzorg of andere instanties als je hulp nodig hebt, wordt er te weinig rekening gehouden met trauma's die je als kind hebt opgelopen. Ook als er mensen zijn die je willen helpen werkt vaak wet- en regelgeving je tegen; het is nodig dat instanties buiten de kaders om durven denken en handelen.



Deelsessie **geel**: C. vertelt zijn verhaal van een vlucht uit Centraal Azië, en zijn verhuizing naar andere landen vooral om een behandeling te vinden voor zijn kind dat met een zeer zeldzame ernstige ziekte is geboren. Hij loopt er zeer teleurstellende ervaringen bij op. Reist ver naar landen waar specifieke expertise zou zijn over de ziekte van zijn kind. Zijn hoop op een afdoende medicijn of therapie blijkt ijdel te zijn. Via diverse landen komt hij uiteindelijk onbedoeld in NL. Hier verblijft hij lange tijd in verschillende AZC's. In NL overlijdt zijn kind, op nog zeer jonge leeftijd.

Een belangrijke verandering in zijn leven doet zich voor. (Twee andere kinderen zijn intussen geboren). Het signaal voor deze verandering komt van zijn jongste kind, als dat met verhalen thuis komt van school en vertelt wat het heeft meegemaakt. Dan dringt het besef tot hem door dat het oudere kind nooit iets vertelt. Dat besef leidt uiteindelijk tot de doorbraak: zelf aan de slag gaan met trauma-c.q. rouwverwerking.

Zijn verhaal ontroert hem en ons als toehoorders; extra nog, als hij vertelt hoe hij zijn overleden kind in het graf legt.

In het nagesprek komt onder meer naar voren dat overlijden en andere heftige gebeurtenissen, in andere culturen vaak meer een collectief gebeuren zijn, waardoor de last ook gezamenlijk wordt gedragen: veel mensen komen op bezoek, ze leven mee door hun nabijheid, met gebeden of andere woorden, financiële steun of anderszins.

Ook wordt duidelijk dat het religieuze ritueel en verhaal troostend is en kracht geeft om verder te leven: het overleden jonge kind van een moslim krijgt een absolute plek in het Paradijs en de ouders zullen daar met het kind verenigd worden.

We bespreken dat het moment van het verhaal vertellen van groot belang is. Het trauma kan je letterlijk de keel snoeren, je kunt er niet over praten; stimuleer dit dan ook niet, wees nabij en bied erkenning. C. benoemt als effect van het verhaal vertellen, dat het hem oplucht. Hij vertelt zijn verhaal nu vaak op scholen, in kerken, op bijeenkomsten als deze. Mensen reageren er in het algemeen goed op, maar niet elke reactie is even welkom: de verteller als slachtoffer zien bij voorbeeld; ook een lieflijke aanraking is niet altijd op zijn plaats.

Tot slot kaart de gespreksleider aan of vrijwillig begeleiders met hun cliënten over het vluchtverhaal (mogen) beginnen. Het blijkt geen algemeen verbod te zijn vanuit Vluchtelingenwerk, zeker niet bij afdeling Gezinshereniging, waar informatie over de vlucht nodig kan zijn. Maatschappelijk begeleiders brengen in dat zij vaak een vertrouwensrelatie opgebouwd hebben en 'familie' zijn geworden, waardoor zij ook over gevoelig liggende onderwerpen met hun cliënt in gesprek kunnen

Plenair volgt van elke deelsessie een korte terugkoppeling. De inhoud is hierboven wat uitgebreider weergegeven.

Met een dankwoord aan alle aanwezigen voor hun waardevolle deelname en inbreng, wordt de meeting afgesloten.

www.netwerkcultuursensitiefwerken.nl

