**Laat vluchtelingen opbloeien in plaats van overleven,**

**Artikel verschenen in** [**De Volkskrant**](https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/laat-vluchtelingen-opbloeien-in-plaats-van-overleven~b6fe0bd7/)**.**

Op 20 juni 2018 is het Wereldvluchtelingendag. Verschillende organisaties organiseren evenementen op deze dag  om begrip en aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen en het belang van vrede. Het thema vluchtelingen veroorzaakt verdeeldheid in de publieke opinie. Men is bang voor druk op de Nederlandse welvaart en de sociale voorzieningen.

Uit een recent rapport van het Sociaal Cultureel Plan bureau over Syriërs in Nederland blijkt dat 90% procent van de Syrische vluchtelingen van de bijstand afhankelijk is **en dat 41% van hen als psychisch ongezond kan worden aangemerkt.** Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zijn psychische problemen de oorzaak voor 47 % van de beperkingen en problemen in het leven.

Toen ik na het meemaken van de oorlog en de eerste jaren van de Islamitische revolutie in Iran naar Nederland kwam had ik last van somberheid, neerslachtigheid en kon ik me niet goed concentreren. Daarom belandde ik een paar keer op de praatstoel bij therapeuten. De gesprekken hielpen niet. Iedere keer stopte ik na een paar sessies. Wat wel hielp was joggen, dansen, en yoga. Ik werd levendiger, positiever en weerbaarder.

Noch op dat moment, noch tijdens mijn studie neuropsychologie kwam ik erachter waarom dansen en bewegen mij zo goed deden.

Jaren later, toen mijn baas bij de Verenigde Naties zei dat “het hebben van regie over je lichaam belangrijk is voor de empowerment van vrouwen” ging ik me er meer in verdiepen en ontdekte ik een groot aantal wetenschappelijke studies die de positieve impact van lichamelijke bewustwording, dansen en beweging op het welzijn van vrouwen en kinderen bevestigden.

Trauma leidt tot psychische klachten zoals machteloosheid, depressie, angst, woede en een rampzalige manier van denken en kan tot veranderingen in het brein leiden. Trauma ontneemt het vermogen om helder te denken, voldoende te kunnen functioneren en berooft mensen van hun mentale capaciteit om vooruit te gaan. Wetenschappelijke studies[[1]](#footnote-1) tonen echter aan dat trauma een energie is die in het lichaam is opgeslagen en ontladen dient te worden. De kern van de behandeling ligt in lichamelijke technieken, het waarnemen van lichamelijke sensaties en de expressie ervan die de de regie over het lichaam en geest aan trauma overlevenden teruggeven. Daarom hebben mensen die aan een trauma lijden behalve bij EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapie*) weinig of geen baat bij (praat) therapieën.

Mijn ervaring en kennis leidde er toe dat ik in de afgelopen drie jaar dans, yoga en mindful-movement sessies aan Syrische kinderen en vrouwen in Libanon gegeven heb. Hoewel ik deze sessies gaf in een extreem conservatieve omgeving in de meest geïsoleerde vluchtelingenkampen, vormden de sessies een populaire uitlaatklep voor kinderen en vrouwen die last hadden van slapeloosheid, neerslachtigheid, slechte concentratie op school en veel stress in hun leven.

Nieuwe ritmes, houdingen en het ontladen van de spanning in combinatie met het maken van plezierig contact en verbinding met anderen hielpen de kinderen en vrouwen nieuwe gedragspatronen te ontwikkelen, hun zenuwstelsel te kalmeren en zowel motorisch als cognitief vooruit te gaan.

Een overgroot meerderheid van de vluchtelingen, en met name de vluchtelingen in de regio hebben nog steeds gebrek aan basisvoorzieningen en beschikken niet over de juiste behandelmethodes om zich te bevrijden van de terreur van hun trauma’s. Zelfs als vluchtelingen in een veilig land terecht komen, is de kans om een mismatch in de behandeling en de behoefte van de patiënt, isolatie, huiselijk geweld en arbeidsbeperkingen groot. De kosten en gevolgen van de psychische problemen van vluchtelingen voor de samenleving, economie, veiligheid en hun persoonlijke ontwikkeling zijn groot. Het is gebleken dat het verminderen van depressie en angst viermaal zo vaak tot het verminderen van armoede leidt dan gangbare programma’s voor de armoedebestrijding.

Gezien de gigantisch omvang en de aard van het probleem is essentieel dat beleidsmakers voor effectieve interventies kiezen waarbij zoveel mogelijk vluchtelingen zich weer veilig voelen in hun lichaam en de lichamelijke energie van trauma te ontladen.

Het is zeer welkom dat minister de Kaag psychosociale hulp een speerpunten in haar beleid ‘s nota opgenomen heeft. Het is echter belangrijk dat beleidsmakers in lichaamsgerichte interventies en programma’s te investeren om de terreur van trauma uit het lichaam van vluchtelingen te verbannen zodat ze hun eigen kracht kunnen herwinnen en hervinden. Dit zal de de sociale cohesie en de veiligheid in de maatschappij bevorderen en hen helpen op te bloeien in plaats van te overleven.

*Nikita Shahbazi is psychologe en de oprichtster van IMOVE Foundation* [*www.imovefoundation.org*](http://www.imovefoundation.org)*. Ze is afkomstig uit Iran en is een expert op het gebied van vluchtelingen en migratie bij het Grote Midden-Oosten platform*

1. op basis van het werk van Prof. P. Levine en de Nederlandse-Amerikaanse psychiater Bessel van der Kolk) [↑](#footnote-ref-1)