

Agaath van den Hogen en Sciukri Veerman hopen als docenten van cursus 'Grip en Glans' op vervolg

Er zijn mensen die de behoefte niet voelen en de deur naar het onbekende liever dicht houden. Genoeg mensen die zich wel afvragen waar ze nou staan in het leven en waar ze heen willen, wél de ontdekkingsreis naar hun eigen mogelijkheden, keuzes en beslissingen zouden willen maken. Op die manier konden Agaath van den Hogen en Sciukri Veerman als docenten van de cursus 'Grip en Glans' de afgelopen maanden de glans van het leven van een zeventiental cursisten versterken. De gemeente Edam-Volendam subsidieerde het, als tweede gemeente van Nederland. Nu de pilotfase voorbij is, hoopt het tweetal via een andere weg een derde cursus mogelijk te maken voor geïnteresseerden. Voor hen die evenzeer streven naar een bewuste, daadkrachtige leefstijl en positieve mindset.

Agaath van den Hogen kwam in aanraking met de cursus en het effect daarvan in het blad 'Nestor' van de Katholieke Bond Ouderen. „Een vrouw in Groningen vertelde hoe blij ze was geworden van de cursus en de inhoud van het verhaal raakte mij en triggerde mij om er werk van te maken. Ik kwam terecht bij de Universiteit van Groningen, waar deze cursus is ontwikkeld in opdracht van het Ministerie van Welzijn (nationaal programma ouderenzorg). En op het moment dat ik interesse toonde, gaf de vertegenwoordiger van de Universiteit aan dat er nog geen docent in Noord-Holland was en werd meteen naar mijn achtergrond geïnformeerd. Uiteindelijk werd gevraagd of ik na het volgen van de cursus docent wilde worden en daarbij een eveneens goed opgeleid maatje te vinden. En die vond ik in Sciukri.”

„Wij zijn die cursus gaan doen in Groningen. Voorafgaand heb ik bij wethouder Gina Kroon-Sombroek gevraagd of het geven van een cursus hier draagvlak zou hebben. Het zou immers een experiment betreffen. In het noorden van Nederland werd de cursus al aangeboden door zorginstellingen en zorgverzekeraars, omdat ze daar het positieve effect al hebben ondervonden.”

„Na overleg met Ien Verrips, sociaal beleidsmedewerker op het stadskantoor, zijn wij de cursus gaan volgen en slaagden een jaar geleden. Wij moesten vervolgens een netwerk maken en mensen vertellen wat het inhoudt. Bij het Wijksteunpunt hebben we met alle professionals aan tafel gezeten en verteld welke bijdrage wij dachten te kunnen leveren aan het welzijn van onze samenleving. Zo hebben we dat tijdens een bijeenkomst ook toegelicht voor de werkgroepen Vluchtelingenwerk, mantelzorg, wonen plus, MGZ (maak je over mij geen zorgen). Zij en veel vrijwilligers zijn benaderd, vanuit het idee dat zij zich sociaal inzetten, maar dat we ze bewust maken van hun eigen grenzen, van hun eigen welzijn. Want ze zijn vooral gericht op het welzijn van anderen.”

„Zo zijn we ook in gesprek gegaan met de activiteitenbegeleidster van het Nicolaas-hof (Zorgcirkel). Er is veel aandacht voor de doelgroep, de cliënten. Maar er is nauwelijks iets voor hun mantelzorgers. De 200 mantelzorgers en 80 vrijwilligers kregen een uitnodiging voor twee workshops die we gaven. Waarin wij onszelf blootgaven op het terrein van wat wij hebben meegemaakt, waardoor onze doelgroep begreep dat het niet ging om louter dingen uit een boekje, maar over onszelf en over henzelf. Want we hadden enkele hoofdvragen voor ze. Om er achter te komen of ze voldoende glans in hun schijf hadden.”

‘Als je geeft vanuit je eigen tekorten, dan ligt een burnout weldra op de loer’

Sciukri: „We vroegen of ze hun sterke punten konden benoemen, of ze die voldoende inzetten en hoe kun je die als vrijwilliger en professional eigenlijk gebruiken.” Agaath: „Vanuit het bewustzijn dat je dit werk alleen volhoudt wanneer je vanuit je kracht werkt, vanuit je reserves. Als je geeft vanuit je eigen tekorten, dan ligt een burnout weldra op de loer. Door die vragen te stellen aan zichzelf, ontdekten mensen dat ze zich niet of nauwelijks bewust waren van hun sterke punten. Dat vormde al een eye-opener

voor velen. En als je dan bezig bent jezelf uit te putten, hoe breng je daar verandering, in. Daar hebben we ook handvatten voor gegeven.”

„De hele cursus richt zich op het trainen van technieken hoe je bij jezelf blijft, alert blijft van je eigen energieniveau. Want als dat zakt, moet je leren stoppen met geven, maar gaan leren ontvangen. Waar kun je je energie mee voeden, hoe onderhoud je je netwerk, dat zijn ook aspecten uit de cursus.”

‘Deze cursus is voor iedereen die aan zichzelf wil werken’

„Begin dit jaar hebben we een try-out gedaan voor een groep. Ik heb tien mensen benaderd die opgeleid zijn in het kerkelijk circuit, waaronder mantelzorgers. Zij waren enthousiast en we hadden meteen ambassadeurs. Uiteindelijk heeft de gemeente de cursus voor twee groepen gefinancierd en dat was bijzonder. De meeste mensen die deze zorg leveren, hebben niet geld klaarliggen voor een cursus van 280 euro. De stad Groningen heeft het als eerste gefinancierd voor haar gemeenten en Edam-Volendam - de pilotfase - als tweede in Nederland. Dat hebben we bijzonder gewaardeerd.”

„Ook het team van Wijksteunpunt kreeg twee mini-workshops. We hebben op gezondheidsmarkten gestaan, waardoor we zichtbaar werden bij alle professionals in onze gemeente, alsmede recentelijk tijdens de dag waarop de instellingen waren uitgenodigd met betrekking tot de transitie van overheid naar gemeente. Mensen van Moedige Moeders zijn benaderd en



waren enthousiast, van Huis aan het Water, mensen die langdurig ziek zijn, mensen die hun werk kwijt zijn en dus hun zekerheden kwijt zijn.”

„Tijdens het oriënteren gaven ook huisartsen aan dat dit initiatief zo belangrijk is, want zij krijgen de mantelzorgers op spreekuur en zij zien binnen het wijksteunpunt hoe graag vrijwilligers willen

helpen, niet wetende waar hun grenzen liggen. Er ligt dus nog een heel groot terrein waar gewonnen kan worden.”

„Vanuit kerkelijke kant mocht ik de Ark huren, een uitstekende ruimte.” De eerste groepen hebben de cursus daar met grote mate van voldoening voltooid, maar de gemeente heeft aangegeven een volgende cursus niet meer te subsidiëren. „Club &

Buurthuiswerk heeft belangstelling getoond. Wij wachten af of het onder hun vlag opgenomen kan worden in het subsidiepakket. Dan moeten we daarna opnieuw gaan werven, zodat we in het voorjaar weer kunnen beginnen. Deze cursus is absoluut geschikt voor iedereen met levenservaring.” Sciukri: „Wij moesten begin dit jaar een keuze maken voor

welke doelgroep we de eerste cursus zouden geven. De reden dat we voor de mantelzorgers en vrijwilligers kozen, is dat zij zelf geen budget te besteden hebben en nu toch de kans kregen om deel te nemen. Maar deze cursus is voor iedereen die aan zichzelf wil werken.” Agaath: „Er nemen ook ouders aan deel met kinderen met een beperking of meer aandacht vragen. Mensen die een baan kwijt zijn geraakt of met het lege nest-syndroom, veertigers, vijftigers, allemaal mensen die zich afvragen hoe ze zin aan het leven moeten geven. Er zijn zoveel doelgroepen.”

En dat in het nuchtere Volendam. Agaath: „Dat kan misschien wel zijn, maar toen ik 35 jaar geleden begon met het ondersteunen van ouders bij de Heilige Gemeente en het Heilig Vormsel, zei een aantal mensen: 'dat gaat je niet lukken. Er zijn geen ouders die gaan praten over hun eigen religieuze beleving of opvoedkundige vraagstukken'. Maar we hebben duizenden mensen om de tafel gehad. Ik geloof er in dat in deze gemeente genoeg behoefte is aan deze cursus.”

‘Mensen die wel kwetsbaar durven zijn en zeggen dat ze iets als dit nodig hebben, willen zichzelf in hun kracht zetten’

Sciukri is genoeg ingevoerd om te weten dat veel Volendamers een drempel ervaren om zichzelf bloot te geven. Alsof je zwak bent, als je meedoet aan zo'n cursus. „Mensen hebben misschien de angst dat ze gezien worden en denken: straks denken ze dat ik iets mankeer. Dat leeft hier wel, maar dat hoeft helemaal niet. Het tegenovergestelde is waar. Het getuigt juist van kracht als je deelneemt.” Agaath: „Er is hier heel veel veranderd in de afgelopen decennia. Yoga en meditatie was ook eng, toen het hier aanvankelijk zijn intrde deed. Maar er zijn nergens zoveel groepen die daar aan meedoen als hier, maar de mensen praten er niet openlijk over. Terwijl er zoveel bezinnings-, studiegroepen en healers zijn. Er heerst vaak zogenaamde nuchterheid. Het zijn de meest kwetsbare mensen die zichzelf beschermen door te zeggen dat iets als deze cursus niet voor hen is. Dat je dit niet nodig hebt. Want mensen die wel kwetsbaar durven zijn en, zeggen dat ze iets als dit nodig hebben, willen zichzelf in hun kracht zetten.”

„De 27 mensen die we op de cursus hebben gehad, stralen nu zoveel kracht uit. Kijk maar naar de uitspraken die ze na drie maanden doen, over zichzelf. Ze willen ook allemaal doorgaan om elkaar te blijven ontmoeten. Omdat ze deze verandering samen hebben gedeeld. En de stem van de mensen die wel in hun kracht staan, wordt zo steeds sterker, waardoor ze niet meer vatbaar zijn voor kritiek van anderen. Kritiek dat ze aan zoiets meedoen.”

„Mensen hebben rust en inkeer nodig voor hun grensbeleving. Je bent constant in de weer met de smartphone. Je wordt constant getriggerd om jezelf naar buiten toe te keren. Terwijl, als het over jezelf gaat, je tijd en ruimte moet nemen om naar binnen toe te keren. Bezinningsmomenten zoeken.”



‘Ik heb geen strijd meer met mezelf’

Tijdens de evaluatie van de cursus hebben de cursisten hun positieve ervaringen omschreven. Hieronder een bloemlezing:

„Ik ben me meer bewust geworden van mijn denkwijzen. Ik heb geleerd meer te letten op de positieve momenten en die langer vast te houden. Ik heb geleerd dat ik vaak ook voor anderen denk en ik zie nu in dat dat heel anders kan zijn dan ik verwacht. Ik voel meer rust en dat niet alles moet, maar dat ik even nadenk voordat ik gelijk weer toestem iets te doen voor een ander.”

„Ik durf vaker hulp te vragen”, zegt een andere cursist.

„Het werken aan de glansschijf staat centraal. Ik ben me meer bewust geworden van mijn sterke punten en van mijn situatie in het vrijwilligerswerk en op het persoonlijke vlak. Daarin een bevredigend evenwicht zoeken en dan ook aan jezelf toekomen (in tijd), dat is de kunst. Je bent niet alleen, staat altijd in relatie tot anderen, vrienden, kennissen en die relatie versterken is goed. Als je bij ellende wel op jezelf wordt teruggegooid, is het belangrijk om het positieve te blijven zoeken. Ook van anderen het goede blijven zien.”

„Ik heb geleerd me meer bewust te zijn van positieve gebeurtenissen per dag.”

„Het belangrijkste voor mij is dat er geen strijd meer is met mezelf. Agaath zei: ‘Nu ben je altijd zo lief voor

andere mensen, waarom nu niet voor jezelf?’ En Sciukri zei: ‘Vraag je kinderen om jouw sterke punten te benoemen.’”

„Ik kan deze cursus echt voor mensen in mijn omgeving aanraden, om ze bewust te maken van hun mogelijkheden en hun sterke punten te herkennen, stil te staan bij hun eigen talenten. Rust in te bouwen of juist hun leven een positief zetje te geven in de richting die zij zelf willen.”

En één van hen had als advies: „Ik zou graag zien dat de Gemeente deze cursus blijft aanreiken aan vooral mantelzorgers. Dit in plaats van een Bottertje of schouderklappies.”

‘Het Ministerie van Sociale Zaken heeft me gevraagd te helpen bij de vluchtelingenproblematiek’

Sciukri Veerman, inmiddels afgestudeerd pedagoog, wil 'Grip en Glans' gaan implementeren bij de vluchtelingenproblematiek. - „Ik ben bezig een plan te schrijven om met Grip en glans in de hand - met jonge vluchtelingen te gaan werken. Indirect, vanuit het beleid, dat de behoefte en de zorg die ze nodig hebben, zichtbaar wordt. Ik kan dat weten, want ik ben zelf ook vluchteling geweest en werk al heel lang met vluchtelingen en hun kinderen. Ik mag mezelf dus ervaringsdeskundige noemen.” Aangezien de Jeugdzorg in handen is van gemeenten, zou ze als adviseur van gemeenten kunnen optreden. Agaath: „Sciukri is de aangewezen persoon daarvoor, ze is een rolmodel.”

Haar roots liggen in Somalië, Oost-Afrika. „Ik ben als jong meisje van negentien jaar gevlucht en heb alles achtergelaten. Na een jaar van omzwervingen kwam ik in 1984 in Nederland terecht. Ik verliet mijn thuis, waar ik nog met mijn moeder woonde. Mijn vader is op jonge leeftijd - ik was tien jaar - overleden door een hartstilstand. Ik was klaar met Highschool en zag dat het steeds slechter ging in Somalië, ik had een voorgevoel dat ik daar niet mijn toekomst op kon bouwen, zoals meerdere generatiegenoten dat hadden.”

„In de eerste tien jaar van mijn leven ben ik veel verhuisd, omdat mijn vader werkte als Commissaris van de Politie en die baan in verschillende steden heeft uitgevoerd. Ik moest een paar keer wennen aan een nieuwe omgeving. Dat heeft me wel geholpen bij het aanpassen toen ik zelf van huis ging om elders te wonen. Ik wist dat ik mezelf wel zou redden. Dat ik in dit land kwam, was toeval. Ik sprak goed Engels, dus ik dacht eerder aan Engeland of de Verenigde Staten. Maar Nederland was op dat moment de enige uitwijkmogelijkheid, want hier kon ik een visum krijgen. En zo is Nederland mijn land geworden.”

„Ze kwam in Den Haag terecht. „Daarna ging ik in Amsterdam wonen en daar heb ik mijn man, Evert Veerman (Seek) tijdens een feest ontmoet. Zo kwam ik in Volendam terecht”, lacht ze. „Toen ik Evert ontmoette, werkte ik als vrijwilliger bij Vluchtelingenwerk Amsterdam. Ik wist niet waar Volendam lag. Naderhand vroegen mensen me hoe dat was, of ik wel opgenomen werd in Volendam, of juist altijd een vreemde bleef. Tuurlijk ben ik geen geboren Nederlander, maar dat ik nooit 'binnengelan' werd, dat heb ik in Volendam nooit gevoeld.”

„Juist de eerste paar jaar hier heb ik als zwaarste ervaren, heb ik met mezelf geworsteld. Niet alleen omdat het een andere taal en cultuur is, maar ik had het moeilijk met dat ik niet meer in Somalië was. Toch het gevoel alsof je je land in de steek laat. En dat je je keuze moet accepteren, dat je toch weg bent gaan. Ik gaf mezelf vijf jaar om te aarden en te leren hier, dat moest lukken. En dan kan ik altijd naderhand teruggaan, zo dacht ik. Maar even later zou de burgeroorlog beginnen in Somalië. Toen kon ik het loslaten, ook al zat mijn familie nog daar. Op dat moment was er geen weg terug en werd ik gedwongen de keuze te maken hier mijn nieuwe leven verder op te bouwen.”

„Het is wel zo geweest dat ik de eerste jaren hier - onbewust - als in een sneltrein heb geleefd. Ik had wel een sterke geest, die zei dat ik snel moest inburgeren. Dat lukte me qua taal binnen een jaar. Ik kan er niet tegen als ik iets niet snap. Dat heeft een grote rol gespeeld bij dat integreren. Ik vergeet nooit meer dat ik in de eerste maanden bij mensen thuis zat en ze moesten lachen om de grappen van André van Duin. 'Waar lachen jullie om?', vroeg ik. Dat versterkte de gedachte dat ik zo snel mogelijk moest leren begrijpen wat er om me heen gebeurde.”

„Tijdens de inburgeringscursus heb ik mezelf gedwongen om de Nederlandse cultuur te leren kennen. Ik ging lezen in de bibliotheek. Zo maakte ik de situaties voor mezelf prettiger. Ik woonde aanvankelijk op een studentenkamertje, maar ik ben

daarna bewust bij een weduwe gaan wonen om de taal machtig te worden voor de conversaties. Zo dat wat ik in theorie leerde, ik in de praktijk leerde brengen. En om te zien wat de mensen hier eten, welke gewoontes ze hebben. Ik ging met haar wandelen, alles om me de cultuur eigen te maken. Binnen drie maanden was ik vrijwilliger bij Vluchtelingenwerk, terwijl ik zelf nog vluchteling was...”

„Maar ik moest actief ondernemen, niet thuis zitten. Dat gaf me in de eerste tijd ook afleiding, want dan viel ik niet in de stilte en die momenten waarop ik in het begin nog dacht: 'jeetje, ik zit nog steeds in Nederland. In de eerste vijf jaar dacht ik bijna dagelijks in de eerste paar seconden als ik wakker werd: 'hé, ik ben niet thuis'. En destijds konden we niet Facetime, dus 'slechts één keer per maand belde ik met mijn moeder en ik stuurde veel brieven.”

‘25 jaar nadat ik mijn thuis en moeder had verlaten, keerde ik terug’

„Ik heb eerst een aantal jaren als tolk gewerkt, voor het Ministerie van Justitie en Asielzoekers-Centra hier. Maar op een gegeven moment ben ik gestopt. Tijdens de burgeroorlog in Somalië zijn er familieleden vermoord en om telkens de nare verhalen aan te horen van gevluchte mensen, dat deed pijn. Pas na verloop van tijd besloot ik me weer in te gaan zetten en iets terug te doen voor de Somalische bevolking. En ben ik actief geweest als bestuurslid van de overkoepelende Somalische organisatie (FSAN) in Nederland. Heb ik trainingen gegeven over bewustwording, meisjesbesnij-

denissen, empowerment. En zo ben ik namens Bureau Jeugdzorg ook weer in contact gekomen met Somalische vluchtelingen. Om ze te helpen met praktische dingen.”

In onze gemeente werkte ze onder meer in de horeca en kinderopvang. Inmiddels heeft ze drie volwassen dochters rondlopen in Volendam, opgevoed met haar man Evert, die tien jaar geleden plots overleed. „Ook vanwege een hartstilstand. Sinds twee jaar ben ik ook pleegmoeder mijn twee Somalische nichtjes, die hier geboren zijn.”

„Zelf kom ik uit een gezin met zeven kinderen en uiteindelijk zijn ze allemaal uit Somalië vertrokken. Twee zussen en een broer zijn hier in Nederland neergestreken. Mijn moeder heeft de keuze gemaakt om daar te blijven, ze had het gevoel dat ze daar nodig was, als gynaecologe. Ze bevond zich in het front van de gevechten daar, werkte in ziekenhuizen waar ook Artsen Zonder Grenzen actief was.”

„En drie dagen later... raakte ze in coma. Ze was al ernstig ziek, zo bleek. Na een maand overleed zij en ik ben daar ook al die tijd gebleven. Het was verdrietig, maar ik heb haar gelukkig nog gezien en dat vond ik heel mooi en bijzonder. Ook dat ik haar nog heb mogen begraven. Toen ik vertrok, dacht ik ik kom hier nooit meer terug. Maar destijds verzorgde mijn moeder een kind van een familielid en ik heb die zorg daarna, weliswaar op afstand, overgenomen. Ik heb de jongen geadopteerd en hij is daarmee voor mij de link naar Somalië. Als het goed gaat, wil ik binnen twee jaar

weer een keer terug naar mijn geboorteland.” Twee jaar geleden werd zij benaderd door het Ministerie van Sociale Zaken, ten tijde van de radicalisering van de Somaliërs. „Ze hebben mijn mening gevraagd en het bleek dat ik heel anders in de situatie zat. Mensen durfden de waarheid niet te zeggen en dat deed ik wel, ook al deed dat pijn. Toen ik destijds in Nederland aankwam, was alles wat ik te horen kreeg: 'Daar is de gemeente, daar is de politie' en verder moest ik alles zelf uitzoeken. Daardoor kreeg én nam ik wel verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven. Tegenwoordig wordt er ontzettend veel gedaan voor de vluchtelingen, waardoor er verantwoordelijkheidsgevoel bij die mensen wordt weggehaald. Het wordt hen makkelijker gemaakt, maar de vraag is of het ze ook gelukkiger maakt op den duur.”

„Je moet de mensen meevenen dat ze niet alleen rechten hebben, maar ook plichten. Er wordt iets van je verwacht, je moet ook iets terugdoen voor deze samenleving. Op deze manier houd je de vluchtelingen passief. Vanwege die insteek werd ik twee jaar geleden bij een overheidsteam betrokken voor een adviserende rol. Een paar weken geleden heeft datzelfde Ministerie me weer benaderd om te helpen en gemeenten te adviseren bij de vluchtelingenproblematiek. Dat ga ik ook doen.”

„Inmiddels is het zo dat de vluchtelingen een inburgeringsplicht hebben, anders krijgen ze geen nationaliteit. Dat is al een stap richting verbetering. Ik zou zeggen: zorg ook op een andere manier dat de vluchtelingen actief deelnemen aan de samenleving. Dat heb ik destijds ook tegen Lodevijk Asscher, Minister van Sociale Zaken, gezegd. Zorg dat de mensen geactiveerd worden. We gaan 'Grip en Glans' vertalen om ook aan te reiken bij de vluchtelingen. Dat maakt ze sterker. Niet iedereen kan zichzelf activeren. Op deze manier gaan ze écht het gevoel krijgen dat ze meetellen.”