



**NEL VAN BEELEN** – *In 2011 en 2012 organiseerde stichting Lize een cursus voor vluchtelingenvrouwen uit voormalig Joegoslavië. Lize richt zich op migranten afkomstig uit voormalig Joegoslavië, Zuid-Europa en Kaapverdië. Deelnemers aan de cursus Levensboek blikken in acht bijeenkomsten in de eigen taal terug op hun leven en zoeken naar een positief levensverhaal.*

## VROUWEN BREIEN HUN LEVENSVERRHAAL AAN ELKAAR

### *Ervaringen met de cursus Levensboek*

**Z**e woont al zo'n zeventien jaar in Nederland, maar nog steeds krijgt ze het benauwd als ze ergens onverwachts vuurwerk hoort. Fatima Smajlovic, eind veertig, vluchtte meer dan twintig jaar geleden halsoverkop uit de moslimenclave Srebrenica in Bosnië-Herzegovina. Het was aan het begin van de Bosnische burgeroorlog (zie kader) en ze voelde zich onveilig in haar thuisstad. Toen ze enkele jaren later als vluchteling naar Nederland kwam, ging ze zich al snel om andere vluchtelingen bekommeren.

Ze liep stage bij VluchtelingenWerk en later werkte ze als activiteitenbegeleidster in een asielzoekerscentrum.

Nu is Smajlovic onbetaald coördinator van een steungroep van voornamelijk Bosnische vrouwen, die eens in de twee weken in buurtcentrum De Fonkel in Helmond bij elkaar komt. Zij is op het idee gekomen om zo'n groep op te richten tijdens de cursus Levensboek die zij vorig jaar volgde. 'Ik had al eerder een dergelijke cursus gedaan, in het Nederlands. Daar waren oudere vrouwen die veel hadden meegemaakt en die ►

▲ Munevera Curovac, afkomstig uit Bosnië, begeleidt vrouwen die de cursus Levensboek volgen.

► daar tijdens de cursus over schreven. Ik was de jongste deelnemer en de enige buitenlandse. Elke bijeenkomst was voor mij pijnlijk; ik kwam rechtstreeks in het verleden terecht, terwijl ik juist aan de toekomst wilde denken.’ Smajlovic probeerde het woord oorlog gewoon te vergeten, maar ‘dat ging niet,’ zegt ze, ‘het was in mijn geheugen gegrift.’

### POSITIEF LEVENSVERRHAAL

Omdat Fatima Smajlovic haar pijn graag wilde overwinnen, besloot ze om mee te doen met de cursus die Lize in het kader van het project ‘Lotgenotencontact vluchtelingenvrouwen uit voormalig Joegoslavië’ in Eindhoven en enkele andere steden organiseerde. Het project had als doelen de ontwikkeling van een positief levensverhaal, het versterken van de eigen kracht en het stimuleren van ontmoeting en uitwisseling tussen oudere vluchtelingenvrouwen.

De meerderheid van de vrouwen in de cursusgroepen kwam net als Fatima Smajlovic uit Bosnië, waar moslims (Bosniakken), Kroaten en Serven de belangrijkste groepen vormen. De vrouwen bliken in acht bijeenkomsten in de eigen taal terug op bepaalde momenten in hun leven en legden hun persoonlijke verhaal op creatieve wijze vast in hun ‘levensboek’, een ringbandmap met tabbladen. In de loop van de cursus vulden de deelnemers deze map met hun eigen werk (foto’s, tekeningen, collages, gedichten enzovoort) en de bladen die de begeleidsters uitdeelden.

Tijdens elke bijeenkomst – eens in de twee weken – kwam een ander thema naar voren, zoals: huizen waarin je woonde, vriendschappen, ouder worden en de toekomst. Uiteraard kwamen ook de oorlogservaringen en het vluchtverhaal aan de orde als een breuk in iemands levenslijn.

De cursus Levensboek is oorspronkelijk ontwikkeld door Pharos, Cogis en het Trimbos-instituut voor drie groepen mensen: vluchtelingen, oorlogsgetroffenen en veteranen. In nauwe samenwerking met Pharos heeft Lize de methodiek nu toegepast bij oudere vluchtelingenvrouwen uit voormalig Joegoslavië. Oudere vluchtelingen kampen vaak met psychische klachten waarvoor ze geen hulp zoeken. Depressie komt het vaakst voor, maar veel mensen lijden ook aan PTSS en angststoornissen. Ook na vele jaren in Nederland blijven de negatieve ervaringen uit het verleden hen parten spelen. Vooral als ze gebrekkig Nederlands spreken, kunnen ze op oudere leeftijd in een isolement terecht komen.

### DREMPELVERLAGEND

Levensboek is nadrukkelijk een cursus en geen groeps therapie. Meedoen aan een cursus is voor veel mensen gemakkelijker dan meedoen in een therapie- of gespreksgroep. Het woord ‘cursus’ werkt drempelverlagend, evenals het feit dat de begeleidsters min of meer dezelfde achtergrond hebben als de deelnemers (de voor- en doormethode). Munevera Curovac was een van die begeleidsters. Curovac (60) vluchtte in 1995, aan het eind van de Bosnische oorlog, naar Nederland en heeft hier in de jaren erna een bestaan opgebouwd als arts.

Ze heeft veel geleerd van de tweedaagse training die ze van Pharos- en Cogis-medewerkers ontving. Hoe ga je om met mensen die verschrikkelijke dingen hebben

meegemaakt? En hoe ga je met ieder van hen op zoek naar de positieve momenten in hun levensverhaal, die een bron van kracht en inspiratie kunnen zijn voor het leven nu en in de toekomst? Samen met een collega, die ook oorlogservaringen heeft, begeleidde Curovac een van de twee groepen in Eindhoven, en later een in Amsterdam. ‘Voor ons voelde het alsof we die cursus zelf ook doorlopen hebben. Er kwamen allerlei herinneringen en emoties naar boven, tijdens de training al.’ Curovac woonde gedurende vrijwel de hele oorlog met haar kinderen in Sarajevo, de jarenlang belegerde en beschoten hoofdstad van Bosnië-Herzegovina.

Haar groep in Eindhoven bestond vooral uit vrouwen uit Srebrenica en omgeving. Het programma werd volgens Curovac goed ontvangen; de vrouwen waren erg enthousiast. ‘Ik vond het een uitdaging om vrouwen te stimuleren op zoek te gaan naar hun verborgen talenten en een nieuwe sociale contacten op te bouwen. Het leukste vond ik dat je die vrouwen vaak zag opbloeien. In het begin durfden ze amper te praten, aan het eind was dat geen enkel probleem.’ Ze vertelt over een vrouw die het drama in Srebrenica (zie kader) heeft meegemaakt en daar haar man heeft verloren. Met haar oude moeder en twee kinderen kwam ze naar Nederland. Ze heeft heel lang voor haar zieke moeder gezorgd. De vrouw sprak net genoeg Nederlands om zich in winkels te kunnen redden. Ze zei bij de kennismaking: ‘Ik wil liever niet praten, ik luister liever.’ Maar in de loop van de cursus begon ze steeds meer verhalen te vertellen, vertelt Curovac. ‘Fantastische verhalen zelfs. Ze schrijft nu gedichten en heeft ook leren schilderen.’

‘Je helpt mensen een beetje hun hoofd op te ruimen, en hun kracht te vinden, dat vind ik mooi. Ze te laten beseffen dat ze in hun leven ook positieve dingen hebben gedaan, en dat ze daar best trots op mogen zijn.’

### EN WAT NU?

Voor de start van het levensloopproject in Eindhoven waren er pogingen geweest om een stichting op te richten voor Bosnische vrouwen in de stad, maar na de cursus is die een groot succes geworden, zegt Curovac. Er is nu een hechte groep ontstaan die regelmatig bij elkaar komt. ‘Continuïteit vind ik heel belangrijk. Aan

#### DE BOSNISCHE BURGEROORLOG

In 1992 werd in de deelrepubliek Bosnië-Herzegovina een referendum gehouden over onafhankelijkheid van Joegoslavië. Daardoor kwamen de drie grootste etnische groepen in de deelrepubliek tegenover elkaar te staan. Aan de ene kant de Bosnische moslims (Bosniakken) en Bosnische Kroaten die in meerderheid voor onafhankelijkheid waren, aan de andere kant de Bosnische Serven die wilden vasthouden aan Joegoslavië en het referendum daarom boycotten. De gevolgen zijn bekend: in een bloedige oorlog die vier jaar duurde, kwamen ongeveer honderdduizend mensen om en raakten er miljoenen op de vlucht. Het grootste drama voltrok zich in Srebrenica op 11 juli 1995. Daar hebben Bosnisch-Servische milities in enkele dagen zo’n achtduizend personen vermoord, voornamelijk moslimmannen.

***‘Je helpt mensen een beetje hun hoofd op te ruimen en dat vind ik mooi’***

## ‘KNUTSELEN’

Tijdens de werving van de deelnemers kwam Lize enige weerstand tegen met betrekking tot de gehanteerde methode en de thematiek van de cursus. Sommige vrouwen vroegen zich af waarom van ze werd gevraagd om te ‘knutselen’ en waar dit goed voor zou kunnen zijn (‘Ik ben toch geen klein kind meer om nu te gaan knutselen?’). Het was voor de groepsbegeleiders vaak een uitdaging om de deelnemers te stimuleren om zich op een creatieve manier te uiten.

Tijdens de cursus bleken de meeste deelnemers zich in meer of mindere mate toch te kunnen vinden in de creatieve werkvormen. Maar ze vonden vooral de onderlinge uitwisseling belangrijk; ze leken zich het prettigst te voelen als zij zich verbaal konden uiten. Daarnaast waren er vrouwen die veel energie hebben gestopt in het maken van een eigen levensboek. Zo ontdekte de een dat ze prachtige gedichten kan schrijven, een ander dat ze mooi kan schilderen en weer een ander dat ze een talent heeft voor het maken van collages.

(Bron: eindverslag Stichting Lize, december 2012)

## ‘Alle vrouwen geven aan een positievere kijk op de toekomst te hebben’

het eind van de cursus vroegen de vrouwen: En wat nu? Gaan we nog iets doen, komt er nog een vervolg?’

In het nabijgelegen Helmond voegde Fatima Smajlovic de daad bij het woord en richtte in december 2012, direct na afloop van een levensloopcursus, een steungroep op voor vrouwen. Zij en enkele andere deelnemers wilden elkaar graag blijven zien en in een ongedwongen sfeer met elkaar praten, handwerken en andere creatieve dingen doen.

Fatima Smajlovics nieuwe vrouwengroep is etnisch gemengd. Zelf is zij moslim, maar een groot deel van de vrouwen in haar groep zijn van Kroatische (vaak katholieke) afkomst of van gemengde afkomst. Die laatste groep heeft het in de oorlog erg moeilijk gehad, vindt zij. ‘Mensen in gemengde huwelijken en gezinnen hebben vaak het meest geleden. Hun familiebanden raakten verscheurd en ze wisten vaak niet waar ze heen moesten en waar hun loyaliteit lag.’ Waarmee ze bedoelt dat het lastig is te bepalen aan welke kant je moet staan in een conflict waarin de etnische groep van je vader strijdt tegen die van je moeder. Eén vrouw in haar steungroep had een islamitische vader en een Servische moeder. Haar broer – opgevoed als moslim – is getrouwd met een eveneens islamitische Bosnische vrouw. Haar ouders hebben in een kamp gezeten, ze zijn gemarteld geweest door de Serviërs en hebben vreselijke dingen meegemaakt, vertelt Smajlovic. De Servische moeder van hun schoonzoon hebben zij daarom nooit geaccepteerd.

### POSITIEVE KIJK

Uit de evaluatie van het levensboekproject door Lize is gebleken dat deelnemers er geen moeite mee hadden dat hun groep gemengd was qua afkomst. Ook de groepsbegeleiders, die uit alle delen van voormalig Joegoslavië komen en waarvan ongeveer de helft niet als vluchteling naar Nederland kwam, zijn allen door de deelnemers geaccepteerd. Tussen eind 2011 en eind 2012 hebben in totaal 52 vrouwen meegedaan aan de cursus, verdeeld over acht groepen in de steden Am-

sterdam, Eindhoven, Groningen, Helmond, Rotterdam en Utrecht. Hoewel de cursus vooral bedoeld was voor vrouwen van boven de 55 jaar, was er ook veel belangstelling bij jongere vrouwen van tussen de 40 en 55 jaar. Ongeveer de helft van de deelnemers was uiteindelijk van deze leeftijdsgroep.

De belangrijkste reden om aan de cursus mee te doen was voor de deelnemers het leggen van contact met andere vrouwen met dezelfde achtergrond. Sommigen gaven in de evaluatie ook aan dat het kunnen spreken van de eigen taal een belangrijke rol speelde bij de beslissing om mee te doen. De vrouwen oordeelden dat de cursus een positieve invloed op hen heeft gehad en dat het hen hielp om op een andere manier naar zichzelf en hun ervaringen te kijken. Meer dan de helft van de deelnemers vond dat hun sombere gedachten of negatieve gevoelens zijn afgenomen. Alle vrouwen gaven aan dat zij een positievere kijk op de toekomst hebben ontwikkeld.

De meeste vrouwen hebben nieuwe sociale contacten opgebouwd. Door deelname aan de cursus zijn ze gestimuleerd om uit hun isolement te komen. Iemand is bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaan doen in een buurthuis en een ander is een schildercursus gaan volgen. Door de creatieve werkwijze hebben veel vrouwen verborgen talenten bij zichzelf ontdekt. Een ander effect van het project is dat cursusdeelnemers nu ook aan de andere reguliere (vrouwen)activiteiten van Lize meedoen.

### RUSTGEVEND

Een keer per twee weken komen de vrouwen van Smajlovics groep bij elkaar om te praten en te handwerken. Ze wonen allen in dezelfde wijk in Helmond en lopen in leeftijd uiteen van 28 tot pakweg 75 jaar. Op een maandag in maart werken de meeste vrouwen aan kleedjes van kunstig aan elkaar geregen kraaltjes. Enkel breien en Fatima Smajlovic haakt een petrolkleurige omslagdoek. Volgens haar werkt handwerken therapeutisch: het is rustgevend en biedt afleiding. In combinatie met praten hoopt ze dat het de klachten en problemen van de vrouwen zal verminderen. De dames bespreken een toekomstig uitje naar Antwerpen en enkelen lezen hun in opdracht van Smajlovic voorbereide mop voor. Elke keer krijgen ze van haar huiswerk. Er wordt veel gelachen en er heerst een gemoedelijke sfeer.

Irena Duric, bezig met het breien van een chocoladekleurige trui, is een van de mensen die ook de levensboekcursus heeft gevolgd. Ze is afkomstig uit Banja Luka en is van Kroatische afkomst. Tijdens de oorlog zijn vrijwel alle Kroatische en Bosniakse inwoners verdreven uit de gemeente, die nu het hart van het Servische deel van Bosnië en Herzegovina vormt. Zo ook Duric. Ze was heel tevreden over die cursus, zegt ze. Lekker in je eigen taal kletsen met andere vrouwen en creatieve dingen doen. ‘Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Veel vrouwen moesten huilen tijdens de bijeenkomsten, maar ik niet. Ik ben klaar met die oorlog.’ Maar Smajlovic vertelt later dat het haar is opgevallen dat Duric in de tegenwoordige tijd spreekt als ze over die tijd in Bosnië vertelt. Alsof ze daar nog is. ●

Nel van Beelen is tekstschrijfster