

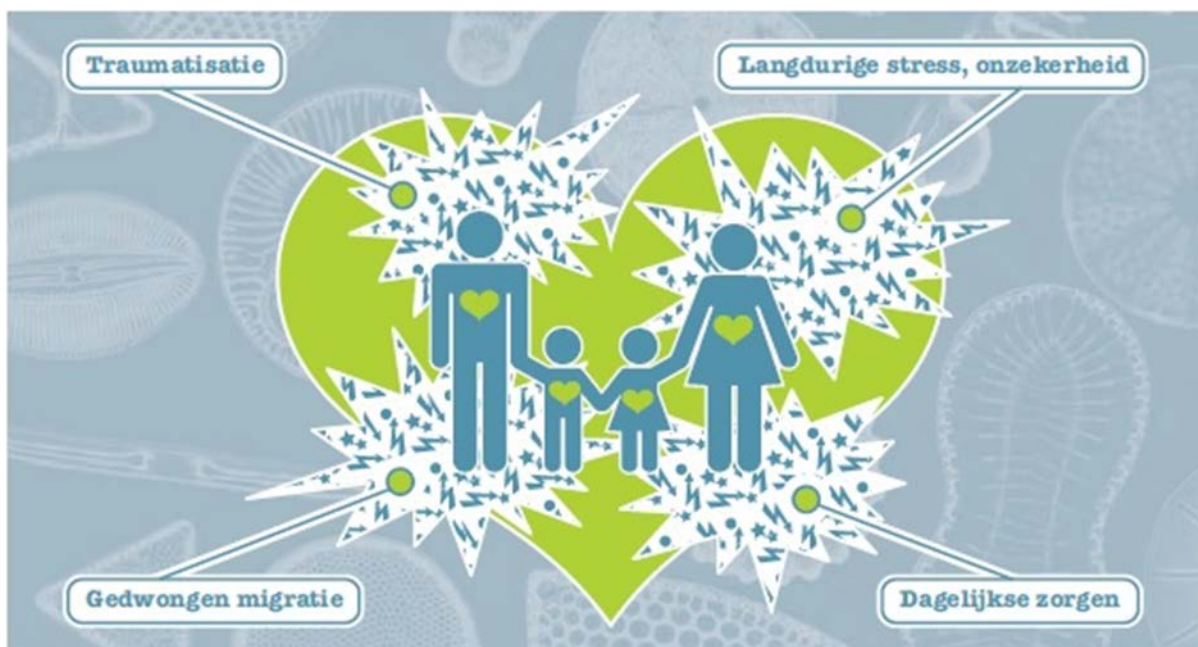
Goed ouderschap in moeilijke tijden. Handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen

Achter De Verrekijker, de basisschool voor asielzoekerskinderen in AZC Katwijk, staat een gebouw van het COA. In zaal 55 vinden regelmatig bijeenkomsten plaats voor asielzoekers uit het centrum. In diezelfde zaal presenteerden Trudy Mooren en Julia Bala van Centrum '45 op 8 maart hun boek *Goed ouderschap in moeilijke tijden. Handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen*. Namens hen beiden overhandigde Julia Bala de eerste exemplaren aan burgemeester Jos Wienen van Katwijk en aan de locatiemanager van het azc, Marijke Klaassens.

Pharos heeft deze handleiding uitgebracht in samenwerking met Centrum '45 en met financiële ondersteuning van ZonMw. In *Goed ouderschap in moeilijke tijden* wordt de methodiek Meergezinsgroepen beschreven. In de afgelopen tien jaar heeft Centrum '45 veel ervaring opgedaan met het organiseren van meergezinsgroepen, gericht op het omgaan met chronische stress, bevorderen van ouderlijke competenties en vergroten van de veerkracht. In een programma van enkele dagdelen onderzoeken gezinnen van asielzoekers of vluchtelingen met elkaar hun problemen en proberen daar oplossingen voor te vinden. Deze methode is oorspronkelijk in Groot-Brittannië ontwikkeld voor scholen in achterstandswijken. Mede daarom is *Goed ouderschap in moeilijke tijden* ook bruikbaar bij andere vluchtelingen- en migrantengezinnen in Nederland.

Ongerustheid

Een deel van AZC Katwijk is een zogeheten gezinslocatie, waarin ouders en kinderen worden geplaatst van wie het asielverzoek is afgewezen. Naast de negatieve ervaringen die deze ouders voor en tijdens hun tocht naar Nederland mogelijk hebben opgedaan, kampen ze ook met veel andere spanningen. Er is sprake van grote ongerustheid: Mag het gezin hier uiteindelijk wel blijven en zo niet, waar moet het dan naartoe? Hoe moeten ze overleven als ze terug moeten? Hoe vergaat het de familie en vrienden in het land van oorsprong? En hoe gaat het met de kinderen, redden die het wel?



Julia Bala: 'Ook kinderen in een azc hebben veel stress. En we weten dat cumulatieve stress bij kinderen nadelig is voor hun psychische en lichamelijke gezondheid.'

Extreme en langdurige stress ondermijnt daarnaast de ouderlijke competenties. Hoewel de kinderen voor ouders vaak een belangrijke reden zijn om stressvolle omstandigheden vol te houden, lukt het ze lang niet altijd om voldoende emotioneel beschikbaar voor hen te zijn, ze voldoende structuur en steun te bieden en hun gedrag adequaat te begrenzen. Zeker wanneer ouders psychische klachten hebben, is er reden tot zorg over dreigende verwaarlozing en/of mishandeling.

Secundaire preventie

Om psychische klachten van ouders en kinderen voor te zijn of te verminderen, helpt het om de stressoren en de daardoor veroorzaakte problemen met gelijkgestemden te bespreken. Met andere ouders en andere kinderen dus, die min of meer in dezelfde situatie zitten. De methode Meergezinsgroepen brengt deze gezinnen bij elkaar. Volgens Trudy Mooren is de methodiek een vorm van secundaire preventie, 'een interventie om erger te voorkomen'. Op basis van de bestaande methodiek in Groot-Brittannië ontwikkelde Centrum '45 een traject van zes à zeven sessies op de donderdagmiddag in zaal 55. Inmiddels hebben zeven groepen van ouders en kinderen dit traject doorlopen. In het eerste uur van elke sessie komen de ouders apart bij elkaar, terwijl de kinderen nog op school of in de kinderopvang verblijven. Daarna worden de kinderen erbij gehaald.

De doelen van een meergezinsgroep zijn het bevorderen van de ouderlijke competenties, het leren omgaan met chronische stress en het vergroten van de veerkracht. Hierdoor wordt het risico kleiner dat kinderen die onder langdurige stress en zonder voldoende steun opgroeien psychische problemen ontwikkelen. 'We hebben gekozen voor een centrale metafoor, die van de emmer en de schatkist', aldus Trudy Mooren. 'In de emmer stoppen de ouders en kinderen alle problemen die ze hebben, en die emmer kan dan overlopen. Maar in de schatkist verzamelen ze hun krachtbronnen.' Het idee daarachter is dat hoe meer krachtbronnen mensen bij zichzelf ontdekken, hoe groter de kans is dat ze zich beter opgewassen voelen tegen de problemen waarmee ze geconfronteerd worden. Coauteur Julia Bala: 'Ook als de omstandigheden niet veranderd kunnen worden, is het vaak wel mogelijk om de veerkracht van mensen te versterken.'



Sita Somers, jeugdpsychiater, legde tijdens de boekpresentatie uit dat ouders in gezinslocaties eigenlijk in de rouw zijn. Ze hebben veel stress, zijn gedemoraliseerd, hebben vaak PTSS. Maar anderen zijn daarentegen juist veerkrachtig. Door beide groepen te mengen, ontstaat ook een nieuwe krachtbron. Met een kortdurende aanpak als deze kun je de veerkracht van mensen versterken, aldus Somers. 'Ouders leren met een andere bril naar hun kinderen te kijken. Het is ook belangrijk dat de kinderen erbij zijn, omdat zij onbevangen kunnen vertellen wat er in het gezin aan de hand is.'



Goed ouderschap in moeilijke tijden. Handleiding voor meergezinsgroepen met vluchtelingen

Trudy Mooren & Julia Bala

Pharos/Centrum '45, 2016