

INTERVIEW TRAUMADESKUNDIGEN OVER HULP AAN OPVOEDERS IN OEKRAÏNE

„Breng alarmbel in kinderhoofdjes tot rust”

● L. Vogelaar

Hoe houd je kinderen bezig als je de hele dag in een schuilkelder zit? En moet je een kind vertellen dat zijn vader is omgekomen? Vragen die leraren en psychologen in Oekraïne tegenkomen. Nederlandse collega's bieden hulp.

Anne van den Ouwelant (Trauma Company) en Lucas Dols (Sounds of Change) hebben samen Trauma Support Ukraine opgezet. Al in februari 2022, in de eerste week nadat Rusland Oekraïne binnenviel, kregen ze een verzoek ondersteuning te bieden. „We werken in meer landen, maar voor het eerst zijn we al aan het begin van een oorlog ingeschakeld.”

Dat kwam voort uit eerdere contacten: Dols bezocht Oekraïne in 2016 en 2017. „Psychologen met wie ik toen werkte, realiseerden zich welke gevolgen oorlogsgeweld voor kinderen kan hebben.”

Van den Ouwelant en Dols houden webinars, aanvankelijk elke week, nu om de paar weken. Via zo'n onlinetraining reiken ze Oekraïense psychologen tips aan hoe ze kinderen en volwassenen kunnen begeleiden en ouders adviezen kunnen geven. Wat doe je bijvoorbeeld als je met kinderen in een schuilplaats zit? „Als volwassene kun je dan 'bevrouwen' zijn van angst. Of kinderen laten meekijken terwijl je de hele dag op je telefoon heftige beelden bekijkt. Het is echter beter structuur in de dag aan te brengen en dingen met de kinderen te ondernemen, zoals lesgeven, muziek en kunst maken, bewegen en spelen.”

Alarmbel

De kinderen krijgen met schokkende gebeurtenissen te maken. Dagenlange bombardementen. Wekenlange gevechten. Langdurig ontheemd zijn. Het omkomen van familieleden.

De Nederlandse organisaties reiken tips aan. „Een gespannen situatie is alsof er een alarmbel in je hersenen rinkelt. Lichaam en geest hebben dan nodig af en toe even tot rust te komen, zodat je er geen langdurige, ernstige klachten aan overhoudt.”

Bewustwording is belangrijk. „Als je zelf in de gaten krijgt dat je emotioneel verwond bent, begrijp je ook waarom het belangrijk is dat je dat trauma niet doorgeeft aan je kinderen.”

Het eerste webinar trok ruim 125 belangstellenden en was gericht op ondersteuning bij acuut trauma.

Inmiddels staan er 550 namen op de mailinglijst. De thema's van de webinars worden afgestemd op de vragen en behoeften van de deelnemers. „Aan de hand van de thema's kiezen mensen of ze meedoen. We filmen alles, dus later kunnen ook anderen de bijeenkomsten bekijken.” De trainingen worden in het Engels gegeven, steeds met een Oekraïense tolk erbij. Ook helpen Dols en Van den Ouwelant de Oekraïeners hun eigen kennis en ervaringen te delen door hen zelf de webinars vorm te laten geven.

De deelnemers waarderen de hulp uit Nederland, zeggen de hulpverleners. „Je bouwt een band met mensen op. Een van de psychologen zei dat onze webinars haar het eerste halfjaar van de oorlog hebben doen overleven. De leerkrachten hebben steun nodig, want ze zijn er niet voor opgeleid met getraumatiseerde kinderen om te gaan. Oorlog kan een grote impact op een klas hebben: sommige kinderen zijn dood, anderen zijn gevlucht, lessen moeten online gegeven worden.”

De webinars beginnen en eindigen met Oekraïense muziek, gespeeld en gezongen door een van de trainers. „Even samen zingen, al is het via het beeldscherm, is al zo helend. Er vloeien vaak tranen.”

Alleen vrouwen

Trauma Support Ukraine is afgelopen november in Oekraïne geweest. „We gaven er 32 leerkrachten, therapeuten en psychologen een vijfdaagse training in trauma-sensitieve ondersteuning en het gebruik van muziek bij trauma. Er waren alleen vrouwen; veel mannelijke leraren en therapeuten zijn nu soldaat. Net als voor andere sectoren is dat ook voor het onderwijs een probleem. Men probeert de scholen zo veel mogelijk open te houden of de lessen in de schuilkelders voort te zetten, maar een deel van het personeel is weg.”

Ook tijdens deze training waren er ingrijpende verhalen. „Een van de vrouwen vertelde dat haar man omgekomen is. Een ander zei dat ze in Oekraïne discriminatie ondervindt omdat ze alleen Russisch spreekt. Maar dat was in het oosten van het land de voertaal.”

De deelnemers aan de trainingen komen uit het hele land. „Tijdens de conferentie, die in een veilige regio werd gehouden, zei iemand dat ze eindelijk weer goed kon slapen. Sommigen konden voor het eerst in lange tijd huilen.”

Humor

Van den Ouwelant werkte recent mee aan de ontwikkeling van een online lesprogramma van Unesco. „In sommige streken is het voor kinderen te onveilig om naar school te gaan. Digitale lessen zijn dan een uitkomst. Het biedt leraren ook de mogelijkheid contact



Lucas Dols eind november 2024 tijdens een training in de West-Oekraïense stad Oezjhorod. beeld Trauma Company



Training in Oezjhorod. beeld Trauma Company



De eerste webinar, een week na de inval van Rusland in Oekraïne. beeld Trauma Company

SERIE Hulp Oekraïne

Drie jaar geleden begon de Russische invasie in Oekraïne. In deze serie portretteren we vier Nederlandse vrijwilligers die al die tijd hulp bleven bieden aan een land in nood. Vandaag deel 2.

te houden met leerlingen die in een ander deel van het land zijn terechtgekomen.”

Inmiddels sleept de oorlog zich drie jaar voort. „Heel lang zagen we veel hoop. De Oekraïense psychologen vochten voor de gezondheid van hun cliënten. Nu leeft steeds meer het gevoel: we zitten klem. De rek is er bij veel mensen uit. Ze staan al zo lang in de overlevingsstand. Militairen zijn voor

hun familieleden soms langdurig onbereikbaar. En als er wel contact is, zijn ze soms emotioneel onbereikbaar: verdoofd en afgestompt. Dan zie je ook de mooie dingen uit het leven niet meer. Het aantreden van de Amerikaanse president Trump veroorzaakt angst voor de toekomst. Tegelijkertijd zien we altijd weer zó veel veerkracht. De Oekraïeners geven niet op. En ze hebben humor.”