

‘Terugkeer kan een grote uitdaging worden’

De NVGP heeft steeds meer belangstelling gekregen voor groepsdynamiek binnen en tussen grote groepen. Zo is op initiatief van Monique Leferink op Reinink de nieuwe sector MAG (Maatschappij als Groep) opgericht. De oorlog in Oekraïne laat zien hoe dynamiek in grote groepen, zelfs op wereldschaal, impact heeft op middelgrote groepen als Nederlandse gemeenten, scholen en beroepsverenigingen van psychologen en op individuen in onze persoonlijke omgeving. In deze inleiding op het artikel van Felicia Stoutjesdijk en Iryna Norkina over psychosociale zorg voor Oekraïense tieners in Delft doet Van Hest verslag van zijn bezoek aan de auteurs.

Door Frits van Hest

Delft. Wanneer je onder een Delfts blauwe hemel op de fiets langs de oude grachten rijdt, te midden van toeristen die hun bewondering uiten over de schoonheid van de stad, kan een gevoel van nationale trots je bevangen. Dat overkwam mij althans. Ongewild, want rationeel heb ik niets met nationale trots of identiteit. ‘Wat een gaaf land hebben we toch’, citeerde ik al fietsend Mark Rutte in mezelf. Ik was op weg naar de praktijk van Felicia Stoutjesdijk. Daar wilde ik de Oekraïense psychologe Iryna (roepnaam Ira) Norkina uit Kyiv interviewen, collega in de praktijk van Felicia. Ik kwam haar op het spoor via WereldPsychologen waar ik me met vijfhonderd (!) andere collega’s had aangemeld om Oekraïense vluchtelingen psychosociaal te ondersteunen. WereldPsychologen realiseerde zich al snel dat onder de Oekraïners collega-psychologen te vinden moesten zijn en dat hun inzet een meerwaarde zou hebben in de opvang van hun landgenoten. Bij navraag bleek dat er zich onder de honderd Oekraïense collega’s in Nederland zeker twee bevonden die aan hun landgenoten psychosociale zorg in groepsverband aanbieden. Norkina is een van hen. Aangekomen in de vriendelijke praktijkruimte van Stoutjesdijk, valt me op dat beide collega’s ondanks de zware tijden optimisme, energie, daadkracht en creativiteit uitstralen.

Een jonge therapeut uit Kyiv

Iryna Norkina, zesentwintig, studeerde aan de Taras Shevchenko Universiteit in Kyiv. Ze liep haar stage in het Pavlov-ziekenhuis aldaar. Ze behaalde haar vierjarige bachelorsdiploma psychologie en twee masters: in klinische psychologie en in 'family and children psychology'. Ze is lid van de World Association of Positive Psychotherapy (WAPP) en van de Ukrainian Association of Cognitive and Behavior Therapy (UACBT). Nederland kende zij vanuit een cursus die ze eerder volgde aan de VU.

Vóór de oorlog werkte zij in Kyiv in het Centre of Family and Children Psychology. Sinds de start van de oorlog biedt zij crisis-interventie in oorlogssituaties; zij werkte en werkt face-to-face en online met kinderen, jongeren en hun ouders uit conflict/oorlogsgebieden. Ze geeft bijvoorbeeld adviezen en workshops over hoe te overleven in schuilkelders, of wanneer je door de oorlogshandelingen (tijdelijk) moet verhuizen. Toen de oorlog in Kiev dichtbij kwam, besloot ze in maart 2022 om samen met 33 psychologiestudenten naar Nederland te vluchten, waar ze in november 2022 haar opleiding tot psychotherapeut (online) afrondde. Kilian Wawoe, docent Human Resources Management aan de VU te Amsterdam hielp haar aan onderdak en aan werk. Nu werkt ze bij Maartje Lindeman Psychotherapiepraktijk en van daaruit is ze tijdelijk onder contract bij de gemeente Delft om psychosociale zorg te bieden aan Oekraïense kinderen en jongeren. Haar diploma's zijn in Nederland erkend door de Dienst Uitvoering Onderwijs (Duo), een onderdeel van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Norkina's familie bleef achter

in Oekraïne. Ze heeft dagelijks contact met hen via internet of mobiele telefoon.

Collega Norkina is psychologe, zeker, maar als Oekraïense ook een 'wounded healer'. Zij zorgt goed voor zichzelf doordat zij zelf psychotherapie heeft, een intervisie steungroep, groepssupervisie en steun van haar psychotherapie-opleidingsgroep. Ook maakt zij dankbaar gebruik van alle steun en het opleidingsaanbod dat diverse Nederlandse collega's haar aanbieden.

Twee groepen Oekraïners

Over groepsprocessen in de maatschappij vertelt zij dat de Oekraïners door de oorlog hun gevoel van identiteit enorm versterkt hebben. Daarnaast ziet zij een verschil in de manier van adaptatie ten opzichte van de oorlog tussen twee groepen Oekraïners; zij die in Oekraïne zijn gebleven en zij die naar het buitenland zijn gevlucht. Degenen die in Oekraïne bleven, leven sterk in het moment, en lijken inmiddels gewend te zijn aan de situatie zoals die is: 'Oh, er is een bombardement, naar de schuilkelder!', 'Het is over, dus zo snel mogelijk alle noodzakelijk dingen doen. Boodschappen, profiteren van de stroomvoorziening zolang die nog werkt, internet gebruiken.' De vluchtelingen moeten omgaan met gevoelens van machteloosheid, angst voor de toekomst en zorgen over de achterblijvers. Iryna verwacht dat het belangrijk is om stil te staan bij deze verschillen in adaptatie. Nu al ziet zij bij haar cliënten die zijn teruggekeerd dat het leven in Oekraïne complex voor hen is omdat zij zich na terugkeer opnieuw moeten aanpassen aan de voor hen nieuwe oorlogssituatie. 'Dat kan een grote uitdaging worden', aldus Iryna Norkina.

Met zijn drieën

'Via Maartje Lindeman leerde ik haar kennen', vertelt Felicia Stoutjesdijk. 'Omdat ik ervaring heb in het werken met Roemeense kinderen en behandelingen van (adoptie-, pleeg- en andere) kinderen en jongeren met trauma- en gehechtheidsproblemen, vroeg de gemeente Delft mij om samen met Mariës Ruepert, GZ-psycholoog met ook een eigen praktijk, een programma op te zetten voor de ruim veertig Oekraïense kinderen die in Delft op school zaten. De gemeente had via de scholen signalen gekregen dat hulp gewenst was.

'Met zijn drieën zetten wij een groepsaanbod op om de kinderen psychosociale ondersteuning te bieden. Wij baseerden onze supportgroepen op het evidence-based programma PM+ van de WHO voor volwassenen en het eveneens evidence-based programma Children and War. Het PM+ programma is bedoeld om hulpmiddelen en oefeningen aan te bieden om een stressstoornis, een depressieve stoornis of PTSS te voorkomen; om mensen te helpen hun sociale contacten te onderhouden en te verbeteren en om wat ze geleerd hebben te blijven toepassen.

'Onze expertises vulden elkaar goed aan. Allen zijn we ervaren op het gebied van cognitieve gedragstherapie, schematherapie en werken we met kinderen en jongeren die opgroeien in een complexe thuissituatie.

Mariës is daarnaast gespecialiseerd in traumatherapie. Ik heb zeven jaar in Roemenië gewerkt in diverse kindertehuizen, weet iets van de culturen uit Oost-Europa en ben juist meer thuis in non-verbale methodiek zoals Theraplay. Dat is een speelse methode om de band tussen ouder en kind te versterken. Onder leiding van een Theraplay Practitioner

volgen ouder en kind samen een serie semi-gestructureerde sessies, waarin activiteiten worden aangeboden die interactief, fysiek, eenvoudig en vooral leuk zijn (www.theraplay.nl). En Iryna is ervaren in het werken met landgenoten uit oorlogsgebieden. Sinds oktober 2022 participeert ze als junioronderzoeker in de Universiteit van Utrecht aan een onderzoek naar rouw bij Oekraïners in het project *Supporting bereaved people from Ukraine*.'

Taalgebruik

Ik spreek mijn enorme bewondering uit voor hoe Norkina en haar landgenoten in het leven staan. Wat ons brengt bij hoe zij culturele verschillen ervaart en het verschil tussen Nederlanders en Oekraïners met betrekking tot identiteit en cultuur. Dat kan gaan over het verschil in omgangsvormen tussen leerlingen en docenten of tussen zorgverleners en patiënten – denk aan de beleefdheidsvormen die we in Nederland hebben afgeschaft. Of over semantische

'Wij Oekraïners zijn veel meer gericht op het snel vinden van oplossingen'

verschillen tussen woorden in verschillende talen. Zo ontstond er tussen Norkina en Stoutjesdijk een discussie over de betekenis en affectieve lading van het Engelse woord 'adversity' uit het draaiboek van PM+. Tegenspoed hebben we allemaal, maar in hoeverre dit woord de affectieve lading van een oorlogssituatie dekt, was een discussie

waard. Ik merk op dat mij de worsteling om een juiste vertaling voor woorden te vinden niet onbekend voorkomt. In de groepstherapie met vreemdelingen is taal en taalgebruik tussen therapeut en anderstaligen altijd een belangrijk aandachtspunt (Van Hest & Vitale, 2022). De vertaling 'tegenspoed' voor gebeurtenissen in een oorlogssituatie vind ik wel erg zwak klinken. 'Ingrijpende gebeurtenissen' is misschien een beter alternatief.

Norkina moet lachen als ik opper dat ze de Nederlanders misschien wel 'ruw' zal vinden. 'Nee', ontkent ze, 'maar wel direct en open en gericht op protocollen en procedures. Wij Oekraïners zijn veel meer gericht op het snel vinden van oplossingen: is er een probleem, los het dan op!' Ik herken wat ze zegt. Tegelijkertijd ben ik onder de indruk

van hoe ook Stoutjesdijk vanuit haar vrijgevestigde praktijk creatief en flexibel gericht zoekt naar praktische oplossingen voor niet alledaagse problemen en ik bedenk dat dat toch ook een voordeel van de vrije markt kan zijn, waar protocollen, procedures en registraties anders gewaardeerd worden dan in een doorgeorganiseerde ggz, en zonder dat collega's die daar werken de professionalisering van ons vak tekortdoen.

Bij ons afscheid bedenk ik hoe toevallig het is dat onze namen hetzelfde betekenen. Mijn ouders gaven mij, oorlogskind uit de jaren veertig van de vorige eeuw, de naam Frits, wat hetzelfde betekent als Irina – met wie ik me op geen enkele manier verder wil vergelijken. 'Vrede' werden we allebei genoemd. Was dit het diepste verlangen van onze ouders?

Frits van Hest is klinisch psycholoog/psychotherapeut (n.p.). Hij werkte bij Phoenix, psychiatrisch centrum voor vluchtelingen en asielzoekers en in detentiecentra voor vreemdelingen.

Literatuur

.....
Hest, F. van & Vitale, S. (2022). Groepspsychotherapie in een cultuurdiverse omgeving. In: P.J. Verhagen & A. ter Haar (red.), *Leerboek Groepspsychotherapie* (p. 263-275). Amsterdam: Boom | de Tijdstroom.
.....