

# '† VERSCHIL

+++++ Een uitgave van Prisma +++++ 4 mei 2024 +++++

A woman in blue scrubs is kneeling on a concrete floor, holding a young girl. The girl has prosthetic limbs on her arms and legs. She is wearing a red patterned top and blue jeans. The woman is looking at the girl with a gentle expression, her hand near her face. The background shows a tent and some equipment.

**Een arm  
om je  
heen**

MET BIJDAGEN VAN DORCAS, KOM OVER EN HELP, MERCY SHIPS, RED EEN KIND EN WOORD EN DAAD

# Als het taboe wordt doorbroken

## krijgen vrouwen hun waardigheid terug

TEKST HILDE KOOIJ-TROMP +++ BEELD PHIL KABUJE

Taboes. We kennen ze allemaal. Maar wat als een taboe meer is dan enkel ongemak? Wat als je jezelf – vanwege het taboe – buitensluit, of als je door je partner en kinderen buitengesloten wordt? In Afrika is menstruatie een taboe, net als andere vrouwenaandoeningen. De Afrikaanse Lilian Urassa van *Dorcas* en Clementine Tengue, verbonden aan *Mercy Ships*, praten er bewust wél over. Urassa: 'Door de stilte te verbreken, krijgen vrouwen hun waardigheid terug.'

### Colofon

Dit is een bijlage van Prisma in samenwerking met ND Zakelijk. 't Verschil verschijnt exclusief bij het Nederlands Dagblad. Dit product valt buiten de verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van het Nederlands Dagblad. Prisma is een koepelorganisatie die een twintigtal christelijke organisaties verenigt die wereldwijd actief zijn in ontwikkelingssamenwerking en diaconaat. Aan deze uitgave over Traumaverwerking werkten mee: Dorcas, Kom over en help, Mercy Ships, Red een Kind en Woord en Daad.

Coördinatie Menno van Hulst  
Eindredactie Esther van Lunteren  
Vormgeving Judith Fokker  
Coverfoto Mercy Ships

### Zakdoekje leggen

Hebt u de beelden ook gezien, een maand of twee terug? Midden in de puinhopen van Gaza stond een meisje van een jaar of zestien. Ze deed een kringelletje met een groep kinderen. Zakdoekje leggen. De kinderen glunderden, de angst was even weg. Is hulp in de vorm van meel, drinkwater en medicijnen hier niet meer op zijn plaats? Het antwoord komt in de vorm van een voorbeeld. Namelijk dat van

muziekprofessor Nigel Osborne, die in de jaren negentig in Sarajevo met muziekinstrumenten de kelder van een gebombardeerd hotel in ging om daar – op het hoogtepunt van de Balkanoorlog – muziekworkshops te geven aan getraumatiseerde jonge mensen. De momenten dat een kind in een oorlogssituatie weer even een spelend kind kan zijn, dat een jongere zijn emoties kan laten gaan,

zijn waardevol voor de rest van hun leven. Je werkelijk gezien weten en een hand op je schouder voelen, is net zo belangrijk als welke materiële hulp dan ook. Christelijke hulpverleners zijn zich hier bewust van. Ze geven troost en verspreiden hoop. Pleisters plakken, zakdoekjes leggen en een gesprek van mens tot mens: allemaal in één pakket. Helpt u hen deze ondersteuning te geven?

Menno van Hulst





MENSTRUATIEHYGIËNE IS INMIDDELS EEN VAST ONDERDEEL VAN HET SCHOOLCURRICULUM IN TANZANIA.

De Tanzaniaanse Latifa herinnert zich de eerste keer dat ze ongesteld werd nog goed. Het was 's nachts en ze kreeg enorme buikpijn. Ze ging naar het toilet en zag dat ze bloedde. Geschrokken liep ze naar haar moeder, die tot haar verbazing rustig reageerde. Haar moeder vertelde dat ze volwassen was geworden, en dat er nieuwe 'regels' waren waar ze zich aan moest houden. Met jongens spelen kon niet meer, dan raakte je zwanger; en als je ongesteld was, mocht je geen groenten plukken en water putten. Dan was er ook nog de uitdaging om niet door te lekken. Het gevolg was dat Latifa zich tijdens haar menstruatie isoleerde en niet naar school ging. Latifa's leven werd zwaar en eenzaam. Lilian Urassa, landendirecteur van *Dorcas* Tanzania – een Afrikaans land dat bijna 23 keer zo groot is als Nederland en waarvan de meerderheid van de bevolking op het platteland woont – vertelt dat het verhaal van Latifa geen uitzondering is in haar land. Urassa werkt, samen met lokale partners, in zes regio's in Tanzania, waar ze verschillende projecten uitvoeren. Zoals het project rondom menstruatievoorlichting dat in 2016 ontstond in de regio Manyara: 'Dit is een gebied met veel armoede; er was gebrek aan schoon water en sanitaire voorzieningen. We boden hulp en hoorden dat veel meisjes uit die regio niet naar school gingen tijdens hun menstruatie. Niet alleen vanwege de buikpijn, maar ook omdat ze zich er niet altijd konden verschonen en ze zich schaamden als het misging. Je begrijpt dat de gevolgen voor deze meisjes groot waren. Sommigen van hen gingen nooit meer naar school. Meteen wist ik dat dit probleem onze nieuwe uitdaging werd.'

#### BESCHAAMD EN AFGWEZEN

Van Tanzania naar Senegal, naar het verhaal van Isata, die leefde met een gat in haar blaas, waardoor ze haar urine niet kon ophouden. VVF (Vesico Vagina Fistula) heet deze

## 'Veel vrouwen worden door hun aandoening verlaten, beschaamd en afgewezen'

vrouwenaandoening. Het is een gevolg van een te lang durende bevalling. Het babyhoofdje drukt urenlang op de bloedvaten naar de blaas, waardoor het bloed niet kan stromen en het weefsel afsterft. Zo ontstaat er een gat. De Senegalese verloor haar kind en bleef ziek achter. Door VVF had ze geen leven meer. Ze werd afgewezen door haar man en lag hele dagen alleen in bed.

Clementine Tengue is chaplain (geestelijk verzorger) op de *Global Mercy*, een van de twee ziekenhuisschepen van *Mercy Ships*. Het schip wordt bemand door vrijwilligers en biedt medische zorg in de armste landen van de wereld. Zij herinnert zich de dag dat ze Isata ontmoette nog goed: 'Ze was alleen en enorm depressief. Ik kwam bij haar en ging naast haar in bed liggen. In haar urine. Dat vond ze natuurlijk raar, maar ik niet. Ik zei: "Ook ik ben een vrouw en ook ik heb een kind gebaard; we doen dit samen, als zussen." Ik hield haar vast, sprak bemoedigende woorden en bad met

## 'We hoorden dat veel meisjes niet naar school gingen tijdens hun menstruatie'

haar.' Clementine vertelt dat VVF voor veel vrouwen in Afrika levensverwoestend is. Ze voelen zich verlaten, beschaamd en afgewezen. De aandoening is gelukkig te opereren. Sinds 2001 voeren de chirurgen op de schepen van *Mercy Ships* deze operatie regelmatig uit. Maar er is meer nodig dan lichamelijke genezing. Clementine: 'Sommige vrouwen die ik ontmoet, hebben de hoop verloren. Het is belangrijk dat ze ervaren dat ze van waarde zijn.'

#### NIET MEER UITGELACHEN

Ook Lilian Urassa uit Tanzania kent veel vrouwen die door hun problemen depressief werden: 'Bij *Dorcas* vinden we het belangrijk om tijd te nemen voor deze verhalen. Ik praat met de vrouwen en bid voor ze. Dat maakt mijn werk waardevol.' Tegelijkertijd heeft Urassa met haar team gewerkt aan een plan om jonge vrouwen weer naar school te krijgen. Allereerst was het belangrijk om op alle scholen waar ze werkten goede sanitaire voorzieningen te faciliteren. Daarnaast werd er voorlichting gegeven over hygiëne en menstruatieproducten. Ook de mannelijke leiders werden betrokken. Lilian: 'In eerste instantie reageerden ze boos. Ze voelden zich door ons in verlegenheid gebracht. Aan hen legden we uit dat juist zij van de problemen moeten weten, zij zijn degenen die de beslissingen nemen.' Ook jonge jongens werden onderwezen. 'De meisjes werden vaak door hen uitgelachen. We wilden de stilte doorbreken en ook aan hen uitleggen wat menstruatie is. We legden uit dat het niet iets slecht is, maar dat menstruatie over het leven gaat.' Het bleef niet bij het project in Manyara. Met hulp van de

overheid en diverse organisaties zijn er de afgelopen jaren ook projecten gestart in andere gebieden in Tanzania. Menstruatiehygiëne is inmiddels een vast onderdeel van het schoolcurriculum. Urassa: 'Doordat we erover gingen praten, zijn de ogen van de mensen in Tanzania geopend. Het kost tijd, maar ik geloof dat dit taboe zal verdwijnen, wat op zijn beurt zorgt voor meer gendergelijkheid in ons land.'

#### BRUILOFTSFEEST

Urassa leidt als directeur projecten van *Dorcas* in heel Tanzania. Het werk van Clementine Tengue blijft grotendeels beperkt tot de vrouwen die aan boord komen. Het specialisme van *Mercy Ships* is chirurgische zorg. Ook maken ze mede mogelijk dat er in het land waar ze aanmeren klinieken en ziekenhuizen zijn die specifieke zorg aan vrouwen gaan geven. Tot die tijd wordt er op de schepen van *Mercy Ships* chirurgische én mentale zorg geboden. Tengue: 'Zodra een vrouw bij ons aan boord komt, bouw ik aan een relatie. Het is belangrijk dat ze zich weer menselijk, geaccepteerd en geliefd voelt. Ook zij heeft de glorie van God om haar heen. Gelukkig geloven de meeste mensen in Afrika dat er een God is, daardoor staan ze hiervoor open. Na twee weken, als de operatie geweest is en de vrouwen volledig hersteld zijn, geven we een groot feest. Een bruiloftsfeest! We kleden ze met nieuwe kleding en dansen om hun nieuwe leven te vieren.'

#### GODS PLAN

De vrouw uit Senegal danste als nooit tevoren. Zij kon terugkeren naar haar gemeenschap. Tengue: 'We zien nu al dat er mannen zijn die hun vrouw naar het schip brengen. We moedigen hen aan om in hun gemeenschap te vertellen dat ze vrouwen met een aandoening in de taboesfeer juist

## 'We leggen uit dat menstruatie over het leven gaat'

moeten helpen.' Het leven van Latifa veranderde toen er medewerkers van *Dorcas* naar haar school kwamen en voorlichting over menstruatie gaven. Urassa en Tengue ervaren beiden dat verandering veel tijd en geduld kost. Daarom blijven ze praten: 'Stap voor stap gaan we door. Alles gebeurt via Gods plan.'

# Hulp bij oorlogstrauma's

'Als er gepraat wordt, begint de genezing'



COLUMN WILLIANNE KRAMER

## De kracht van gewoonweg aanwezig zijn

Het moment waarop ik Mohammed (20) voor het eerst zag, zat hij daar, alleen aan de ene kant van de kamer, terwijl zijn familie aan de andere kant zat. Op zijn gezicht een gruwelijke wond, ter grootte van een vuist; rauw en geurend naar pijn en verlies. De familie had een plekje voor mij gemaakt, ver weg van Mohammed, om me te beschermen voor zijn wond. Ik liep recht op hem af en vroeg: 'Mag ik je een knuffel geven?' Iedereen keek mij geschokt aan. 'Zie je mijn wond niet? Ruik je het niet?' vroeg Mohammed. 'De wond is een deel van jou,' zei ik, 'maar jij bent niet de wond.' Ik gaf hem een knuffel en ging naast hem zitten. Mohammed werd emotioneel. Jarenlang had hij geen menselijk contact gehad, was hij vermeden door anderen. We denken vaak dat we om iemand te helpen in hun mentale welzijn, altijd inspirerende woorden paraat moeten hebben, maar niets is minder waar. In mijn werk word ik dagelijks geconfronteerd met mensen die binnenkort zullen overlijden aan hun ziekte. Ik zie dagelijks mensen die eenzaam zijn en alles verloren hebben door hun ziekte: werk, familie en hun huis. Eerst probeerde ik hen te troosten met woorden, maar toen ontdekte ik iets anders. Ik heb niet altijd de juiste (ant)woorden, maar het feit dat ik steeds terugkom en tijd met hen doorbreng, laat hen voelen dat ze mens zijn, dat ze het recht hebben om te leven. Door er simpelweg te zijn, geef je iemand het gevoel dat hij waardevol is, en dat verandert hem. Bij Mohammed veranderde niet alleen zijn leven, maar ook dat van zijn familie. In de loop van de weken kwam de familie steeds dichterbij zitten, en ondanks Mohammeds naderende overlijden, werd het huis vol vreugde. Mohammed stierf in het bijzijn van zijn familie; in vrede, omringd door liefde, wetend dat hij er niet alleen voor stond. Dat is de kracht van gewoonweg aanwezig te zijn.

Willianne Kramer is teamleider Palliatieve Zorg bij Mercy Ships. Momenteel werkt ze vanaf ziekenhuisschip de Global Mercy in Sierra Leone.

TEKST ESTHER VAN LUNTEREN +++ BEELD SERRAH GALOS/SERAPHIN NAYITURIKI

Ze werken met volwassenen en kinderen die de meest gruwelijke dingen zagen. Nu de rust na de oorlog (enigszins) is teruggekeerd, worden de gevolgen zichtbaar. Samen met *Kom over en help*, *Red een Kind* en *Woord en Daad* bieden Marianna, Lucy en Yemane hoop. 'De vraag is vooral: durf je het trauma in de ogen te kijken?'

Woede, stress, angst en depressies zijn een paar van de symptomen van trauma die duizenden volwassenen en kinderen in Armenië, Ethiopië en Zuid-Soedan met zich meedragen. Symptomen van mentale wonden waar bijna niemand over spreekt. Bang dat erover praten voor nieuwe triggers zorgt. Bang dat dierbare herinneringen worden gewist zodra ze uitgesproken worden. Of (nog) zo aan het overleven, dat er geen ruimte is om het trauma onder ogen te komen, laat staan aan te pakken.

### EERST DE ACCEPTATIE

In Armenië probeert Marianna Apresyan samen met *Kom over en help* de vluchtelingen te bereiken die in oktober 2023 na hevige gevechten uit Nagorno-Karabach werden verdreven. Ze focust zich met haar Christian Women Forum vooral op vrouwen die in de grensgebieden zijn neergestreken. Het is niet gemakkelijk om hen te bereiken. Apresyan: 'Materiële hulp accepteren deze vluchtelingen wel, maar daarna is het moeilijk om in contact te blijven. Ze willen niet integreren, zoeken geen baan, sturen hun kinderen niet naar school. Zelfs hun koffers blijven dicht, in de hoop dat er een dag komt dat ze terug kunnen gaan naar hun thuis. Het is moeilijk voor hen om te accepteren dat er geen hoop meer is op terugkeer. Maar het is wel waar wij hen op wijzen. Want pas daarna komt er ruimte om aan hun trauma's te werken. De eerste reactie op onze hulp is daarom vaak vijandig. Het heeft tijd nodig om de boodschap te verwerken. Daarom zijn we pas sinds januari echt gestart met het bieden van mentale hulp.' Lucy Ille, verbonden aan *Red een kind* in Zuid-Soedan, herkent de tijd en energie die nodig is om mensen duidelijk te maken dat er mentaal werk aan de winkel is. Zij werkt met getraumatiseerde kinderen en hun ouders, die vanwege de aanhoudende oorlog om hen heen vooral druk zijn met overleven. Ze vertelt: 'Ouders zien vaak wel dat het niet goed gaat met hun kind(eren), maar verbinden dat eerder aan (ontwikkeling)achterstanden door de oorlog dan aan trauma. Ik herinner mij ouders met een meisje van vijf jaar oud dat





KINDEREN UIT NAGORNO-KARABACH WORDEN CREATIEF UITGEDAAGD OM HUN TRAUMA'S TE VERWERKEN.

niet sprak en niet speelde. Niet met een vriendinnetje, niet met speelgoed. Het meisje mocht een "buddy" maken. Een zelf geknutselde pop aan wie ze alles kan en mag vertellen. Dit meisje nam haar buddy mee naar huis en begon ertegen te praten, ermee te spelen en te slapen. Het begin van een mooie verandering. Dit kind had vreselijke dingen meegemaakt waardoor ze het contact met de buitenwereld had verloren. In ons programma leerde ze – samen met haar ouders – de symptomen van stress, angst en verdriet herkennen en bloeide ze langzaam op.'

#### NIEUWE TAAK

Yemane Gebreegziabher werkt samen met *Woord en Daad* aan een programma waarbij lokale ondernemers verantwoordelijk worden voor de watervoorziening in hun dorp. Op die manier hoeft de gemeenschap geen weken of soms maanden te wachten op schoon drinkwater, maar zijn ze langdurig verzekerd van deze basisbehoefte. Sinds de oorlog, die van 2020 tot 2022 woedde in de regio Tigray in Ethiopië, heeft het team van Gebreegziabher er een taak bij: het herkennen van trauma en basishulp bieden. 'Veel mensen moeten leven met verschrikkelijke herinneringen en verhalen. Ze hebben soms alles verloren: hun geliefden, hun waardigheid, hun huis en hun geloof in God. Juist nu we leven in een periode van staakt-het-vuren zien we dat het trauma naar boven komt. Soms zo heftig dat mensen niet meer willen leven. Daarom is onze staf getraind om symptomen van trauma te herkennen en basishulp te bieden in de dorpen waar wij werken aan de watervoorziening. We dagen mensen uit om hun verhalen te vertellen en geven tips om met hun moeilijkheden om te gaan, zoals ademtechnieken om de stress te verminderen, manieren om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten en handvatten om met elkaar in gesprek te gaan over wat je hebt meegemaakt. Mensen met symptomen van PTSS verwijzen we door naar professionele hulpverlening.' Marianna Apresyan ziet in Armenië bijzondere dingen gebeuren, nu ze – onder het mom van materiële hulp –

langzaam voet aan de grond krijgt in de dorpen waar ze met haar team werkt. 'Voor veel vluchtelingen was de aanval op Nagorno-Karabach in 2023 hun derde oorlogservaring. Ook die eerste herinneringen zijn nog niet geheeld. We horen verhalen van ouderen die als kind uit hun huizen moesten vluchten en dingen hoorden, zagen en voelden die nog nooit uitgesproken zijn. Daar begint de genezing.' Ook verse wonden worden gehoord, zoals die van de vrouw die haar pasgeboren baby in Nagorno-Karabach moest begraven omdat er geen medicijnen beschikbaar waren om

### *'Het meisje nam haar buddy mee naar huis en begon ertegen te praten, ermee te spelen en te slapen. Het begin van een mooie verandering'*

haar kind te redden. Toen de oorlog dichtbij kwam, moest ze zo snel vluchten dat ze geen afscheid meer kon nemen bij het grafje. Apresyan: 'We hebben haar aangeboden om hier in Armenië een afscheidsdienst voor haar zoonnetje te houden. We baden voor de ziel van het kind en vroegen God om het op te nemen in zijn Koninkrijk. Dat was belangrijk voor deze moeder, en zorgde ervoor dat ze samen met haar twee andere kinderen kon beginnen een nieuw leven op te bouwen.'

#### HUILEN LUCHT OP

Ook Yemane Gebreegziabher uit Tigray is voorzichtig hoopvol. 'Je moet trauma in de ogen durven kijken. Pas dan

wordt heling mogelijk.' Hij spreekt uit ervaring en valt stil als hij vertelt over het moment dat hij met collega's zijn verhaal deelde. 'Iedereen huilt als we erover praten. Dat ruikt op. De vraag is vooral: durf je het aan te gaan?' Gebreegziabher en zijn team adviseren mensen regelmatig om naar de kerk te gaan om in ieder geval met God over het trauma te praten. 'Helaas hebben veel mensen tijdens deze oorlog hun hoop op God verloren. Ze zagen dat religieuze leiders betrokken raakten bij de oorlog en dingen deden die het daglicht niet kunnen verdragen.' Zelf zag Gebreegziabher tijdens de oorlog vooral Gods helpende hand. 'Regelmatig zijn we gespaard gebleven. We hebben gevast en gebeden dat de wapens zouden zwijgen, en God verhoorde dat gebed. Ik weet niet altijd hoe God werkt, maar ik weet wel dat een oprecht gebed altijd verhoord wordt. Bid voor ons en voor alle mensen die in oorlog moeten leven.'

In Zuid-Soedan worden de leiders van de gemeenschap, jeugdleiders en leiders van vrouwengroepen gemobiliseerd om ouders en hun kinderen tussen de vijf en zeven jaar te bereiken. 'Omdat de kinderen nog jong zijn, zijn hun ouders onmisbaar. Zij nemen de emotionele support over als onze training stopt. Laatst spraken we met de ouders en kinderen over "onveilige plaatsen", zoals het bos, de rivier, de markt, maar ook latrines en het vuur in de keuken. Meteen kwamen de verhalen. Ouders wier kind is verdronken in de rivier, of van wie de dochter is verkracht op weg naar de waterput. Deze ouders leven al zo lang in een conflictsituatie dat de omstandigheden zijn "genormaliseerd". Daar mogen wij verandering in brengen. We zien dat kinderen steviger in hun schoenen komen te staan. Emotioneel sterker worden. Deze kinderen zijn de leiders van de toekomst. Het is nog steeds onrustig in Zuid-Soedan. Door de oorlog in buurland Soedan komen opnieuw getraumatiseerde vluchtelingen de grens over. Maar we weten dat God erbij is. Hij is de basis onder het leven van de kinderen die we helpen. Zonder Hem kunnen wij en zij niets doen. Met Hem zien we met vertrouwen de toekomst tegemoet.'

# Zij werden bevrijd uit uitzichtloosheid



BEELD KOM OVER EN HELP, DORCAS, ELIZABETH PAGE BRUMLEY, MARTHA TADESSE EN RED EEN KIND

Gevangen in de prostitutie, in oorlog, in ziekte of slavernij was de hoop voor Adina, Volodya, Samba en de meisjes van Edilawit verte zoeken. Totdat ze werden gezien, en bevrijd uit hun traumatische verleden. 'Er ligt een nieuw leven voor hen.'



DORCAS

## Adina stapte uit de prostitutie 'Mijn gevoel van eigenwaarde is enorm verbeterd'

In Roemenië zijn mensen die in armoede leven erg kwetsbaar voor de invloed van mensenhandelaren. Ook de 23-jarige Adina\*. Ze heeft een moeilijke jeugd gehad en wordt als jong meisje in een opvangcentrum geplaatst. Adina komt in aanraking met de verkeerde mensen en belandt in de prostitutie. 'Er wordt je voorgehouden dat dit een snelle manier is om veel geld te verdienen, maar het is een heel duistere wereld', vertelt Adina.

Wanneer de Roemeense in aanraking komt met het project Next Steps van Dorcas, slaat ze een nieuwe weg in. Next Steps ondersteunt slachtoffers van mensenhandel met onder meer psychosociale zorg en een beroepsopleiding. De psychosociale zorg die Adina in het opvangcentrum ontvangt, helpt haar om uit de prostitutie te stappen en hoop en herstel te vinden. Ze volgt een cursus in het naaiatelier van het centrum en leert zo nieuwe vaardigheden. Adina: 'Dit project heeft een positieve impact gehad op mijn leven. Mijn gevoel van eigenwaarde en mentale gezondheid zijn enorm verbeterd. Ik voel nu dat ik er mag zijn en onderdeel ben van de samenleving. Door de ondersteuning van Next Steps heb ik ook een nieuwe baan gevonden. Ik sta veel steviger in mijn schoenen, en ik weet tegelijkertijd dat er mensen zijn die mij zullen helpen als ik dit nodig heb.'

*\*Adina is niet haar echte naam. Op haar verzoek gebruiken we een pseudoniem.*

KOM OVER EN HELP

## Volodya groeit op in de oorlog 'Er komt langzaam rust in zijn hoofd en hart'

'Waar moet ik heen? Waar is Roma? Wat als we geraakt worden?' Deze heftige gedachten schieten in een fractie van een seconde door het hoofd van Volodya uit Oekraïne als hij de eerste vijandelijke vliegtuigen in de verte ziet verschijnen. De 10-jarige jongen groeit samen met zijn broertje Roma op in armoede. Zijn ouders zijn allebei ziek, zijn vader vanwege een alcoholverslaving. Volodya praat niet. Zijn broertje Roma vertelt: 'Als Volodya verdriet of pijn heeft, huilt hij stil. Alleen zijn tranen stromen.' De oorlog maakt dit probleem nog erger.

Volodya lijkt een gevangene 'van de oorlog en van het leven'. Gevangen omdat angst en paniek voortdurend in zijn hoofd aanwezig zijn. Sinds twee jaar bezoekt Volodya samen met Roma het dagopvangcentrum van Kom over en help. Medewerkers konden hem in eerste instantie niet peilen, maar al gauw bleek dat Volodya veel stress heeft. Door therapie sessies praat hij meer en verstaanbaarder. Ook gaat Volodya naar de kerk en de zondagsschool, waar hij leert bidden en probeert de bijbel verhalen te begrijpen. Zo komt er langzaam rust in zijn hoofd en hart.

Dankzij het dagopvangcentrum krijgen getraumatiseerde kinderen als Volodya de mogelijkheid om zich te ontwikkelen. Ze bouwen in hun eigen tempo aan een toekomst in vrede. De enige vraag die blijft: hoelang duurt deze oorlog nog?





MERCY SHIPS

## Samba leefde 56 jaar met een gespleten lip 'Nu kunnen de mensen zien wie ik écht ben'

Samba, veehouder op het platteland van Senegal, werd 56 jaar lang gediscrimineerd vanwege zijn gespleten lip. Hij was zo vaak aangevallen dat hij de tel kwijt was geraakt.

'Hoe is het om rond te lopen en je zorgen te maken over hoe de mensen op je gezicht zullen reageren?' vroeg dokter David Chong – de chirurg die Samba later zou opereren – zich af. 'Wat voor soort last draag je dan met je mee?' Cong: 'Je ziet in zijn ogen de pijn van de vele negatieve ervaringen die hij in zijn leven heeft gehad.'

Samba vertelt zelf dat 'mensen dingen tegen me zeiden die ik niet eens kan uitspreken. Ik heb veel gemist in het leven.' Na de operatie zit Samba met vernieuwde waardigheid in zijn ziekenhuisbed. Hij huilt tranen van blijdschap als hij in de spiegel kijkt. 'Er is iets veranderd', zegt dokter Chong als hij Samba ziet. 'Zijn ogen stralen en zijn vol levenslust omdat hij beseft dat mensen nu kunnen zien wie hij écht is.'

Weken later, nadat hij thuis weer met zijn familie herenigd is, zegt Samba: 'Ik ben de gelukkigste persoon op aarde.'



WOORD EN DAAD

## Edilawit helpt meisjes weer kind te zijn 'De hereniging met hun ouders is geweldig'

Edilawit Habtamu is social worker in het Lydia Lighthouse in de Ethiopische hoofdstad Addis Abeba. Het Lighthouse is een opvangplek voor 25 meisjes die zijn bevrijd van uitbuitend huishoudelijk werk. 'Ik begeleid de kinderen, geef muziek- en beeldende therapie en leer de kinderen belangrijke vaardigheden.' Velen van hen komen van het platteland. Op zoek naar een beter leven trokken ze naar de stad. Ze hoopten op een kans om naar school te gaan, maar de werkelijkheid bleek anders: de meisjes kwamen in een gezin terecht waar ze hard moesten werken en slecht werden behandeld. In het Lighthouse krijgen de meisjes de zorg die nodig is om hun trauma te verwerken.

Alle kinderen werken toe naar re-integratie in de maatschappij. Edilawit: 'We proberen altijd de ouders te vinden, maar dat is best een uitdaging. De meeste kinderen komen uit een dorp waar geen telefoonnetwerk is. We leggen daarom contact met de betreffende lokale overheid. Zij proberen vervolgens met de ouders of naaste familie in contact te komen.'

Wanneer de kinderen voldoende zijn hersteld, wordt de hereniging gepland.

Een bijzonder moment. Edilawit: 'Soms hebben ouders al een tijd niets van hun dochter gehoord. Sommigen denken zelfs dat ze is overleden. De blik op het gezicht van de ouders en kinderen tijdens de hereniging is geweldig.' Met de juiste ondersteuning voor de families ligt er een nieuw leven voor hen. De kinderen zijn weer vrij om kind te zijn.



RED EEN KIND

## Jean werd door rebellen ontvoerd 'Ik ben weer begonnen met school'

In het oosten van de Democratische Republiek Congo is het al lange tijd onrustig en zeer onveilig. Voor kinderen is de situatie extra zwaar. Traumazorg en onderwijs op een rustige en veilige plek zijn nodig om kinderen te helpen zich te ontwikkelen onder deze omstandigheden. Red een Kind en lokale partners zetten zich samen in voor deze kinderen.

Jean (14) werd ontvoerd door rebellen. Hij kan het gelukkig navertellen: 'Ik was onderweg naar onze akker toen de rebellen me met geweld meenamen. Ik zei dat ik terug naar huis wilde, maar ze lieten mij niet gaan. Ze namen mij overal mee naartoe en lieten mij kisten met munitie en zware pannen met eten dragen. Die waren zwaarder dan iemand van mijn leeftijd kan dragen. Ze lieten me ook alcohol drinken en wiet gebruiken.'

Kinderen zoals Jean hebben veel meegemaakt. Het is voor hen lastig om zich op school aan te passen. In hun hoofd zijn ze nog steeds aan het vechten om te overleven, het lukt ze niet goed om met andere kinderen te spelen. Daarom is traumazorg belangrijk. Jean: 'Op een dag ontsnapte ik. Mijn moeder was zo blij toen ze me terugzag. Daarna werd mij gevraagd of ik naar school wilde en ik zei: "Ja, ik wil dat." Zo ben ik weer begonnen met school.'





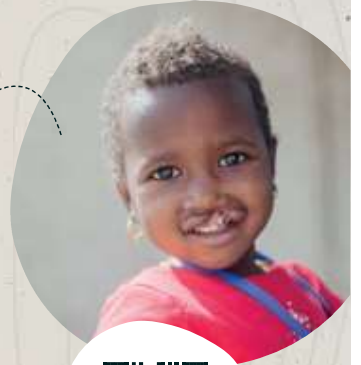
'Later wil ik met hulp van onze kerk bewustwording creëren bij scholen en dorpen over de gevolgen van online seksueel misbruik.'

**FILIPIJNSE  
MAYETTE (15)**

werd bevrijd van misbruik en woont nu in een opvanghuis.

'Kinderen zoals **ADAMA** worden in onze cultuur meestal verborgen gehouden vanwege hun gespleten lip. Maar door vriendelijkheid en aandacht bloeien ze op.'

**SALIMATA THIAM,  
HULPVERLENER IN SENEGAL.**



# WIJ LEGGEN EEN HAND OP HUN SCHOUDER.

## U OOK?

**LEES HUN VERHALEN  
SCAN DE QR-CODE**

'Ik durf weer vrij en zonder angst de deur uit', zegt Rokaya. Na de aardbevingen in Syrië ontving **ROKAYA (50)** psychosociale zorg.

'Huizen kunnen instorten en oogsten mislukken, maar mentale kracht kan mensen hun hele leven bijblijven.'

**LUCY (44), SOUTH SUDAN.**



'Door het dagopvangcentrum durft Volodya weer naar de toekomst te kijken.'

Gedurende de oorlog in Oekraïne krijgt **VOLODYA (10)** hulp van psychologen en therapeuten.



redeenkind.nl



komoverenhelp.nl



dorcas.nl



woordendaad.nl



mercyships.nl