

WAT MAAKT HET LEVEN DE MOEITE WAARD? Bram Tjaden en Wendela Dijkmeester vinden: 'De wereld is groter dan jezelf'. Ze helpen vluchtelingen, en bieden mensen ook bij hen thuis onderdak. „Wij zijn nog echte idealisten! Jarenzestig-activisten!”

Door **Freek Schravessande** Fotografie **Olivier Middendorp**

Als je je te veel aanpast, raak je je eigen kern kwijt

Een overtocht vanaf de Turkse kust, tien kilometer in een rubberbootje in het holst van de nacht. Schepen van de kustwacht als schimmen cirkelend eromheen. Strand. Europa! Vluchtelingenkamp. En dan, de volgende dag, als Bram Tjaden en Wendela Dijkmeester hen in de ogen keken, zagen ze... „Ontlading. 'Ik ben veilig!'” „Dissociatie.” „Vervreemding.” „Angst, ook wel.”

Het besef dat ze vanaf nu migrant zijn op vreemde bodem. Een van duizenden. Twee maanden hebben Tjaden en Dijkmeester in het vluchtelingenkamp op Lesbos gewerkt - enkele jaren geleden alweer. Hij (72) als arts, zij (68) als systeemtherapeut en yogadocent. Het stel werd onder de hulpverleners een beetje gezien als de vader en moeder van de groep. Al die jonge mensen uit heel Europa die net als zij ervoor hadden gekozen om een paar maanden in hun leven vluchtelingen te helpen, „natuurlijk ook vanwege het avontuur”.

Het kamp op Lesbos ligt aan de kust dus het waait er voortdurend. Al die tenten, klapperend tentzeil. Lange rijen voor het eten. Alleenstaande jongeren en hele families dicht opeengepakt. Tjaden en Dijkmeester werkten er in een omgebouwde container en iedereen kon aankloppen. Verwaarloosde schotwonden. Snijwonden. Comateuze jongeren die zichzelf verdoven met alcohol en drugs. Angstklachten. Panieklachten. Depressie. Agressie. „Er speelde gewoon... alles.”

Waar begin je?

Tjaden: „Je moet het niet zien als fundamentele hulp. Maar je kunt - en dat leer je - binnen de mogelijkheden altijd wel iets doen.” Een zalfje tegen een huidinfectie. Proberen afspraken te maken met de keuken voor iemand met een dieet. Adem oefeningen, als iemand hyperventilerend binnenkomt. Dijkmeester: „Zodat ze het daarna zelf kunnen, in de tent.”

De twee vertellen erover aan de eettafel in Santpoort, in een huis met een riante tuin in een mooie buurt, betrokken na het Lesbos-avontuur. Zo riant dat in het tuinhuis al acht maanden een Turks stel woont dat is gevluht na de mislukte coup die Gülen werd aangerekend in 2016. En daarvoor een jongeman in z'n eentje, eveneens vluchteling. Geplaatst

via Take Care BNB, een stichting die statushouders koppelt aan Nederlandse gezinnen die een kamer beschikbaar hebben. Om de tijd te overbruggen die ze anders wachtend op een woning zouden doorbrengen in een azc. „Kunnen ze vast wennen aan de Nederlandse taal en cultuur”, zegt Dijkmeester, die als bemiddelaar werkt voor de stichting. „En vooral: even uitpuffen, een time-out.”

Wachten kan zwaar zijn, en aanpassen helemaal. Dat zien Tjaden en Dijkmeester bij de driehonderd asielzoekers op de opvangboot in Velsen-Noord, waar ze enkele dagen in de week werken als arts en activiteitenbegeleider. En ze herkennen het ook wel van hun eigen levens, als kind van een expat (hij) en van een predikant (zij). Telkens verhuizen. Telkens de Ander zijn. „En dan is het oppassen”, zegt Tjaden, „dat je jezelf niet een beetje kwijtraakt”.

‘Europa!’ en via omzwingingen naar Nederland. Ter Apel. Eerste gesprek met de Immigratie en Naturalisatie Dienst. Wachten op het tweede gesprek in een azc. Overplaatsing naar een ander azc. Weer overplaatsing. Nog eens. Nog eens. En dan, anderhalf jaar later, het tweede gesprek waarin wordt besloten of ze mogen blijven. De uitslag, ook weer maanden wachten. En daarna dikwijls jaren wachten in het azc tot een statushouder in aanmerking komt voor een woning. „Hadden ze allemaal van tevoren niet ingecalculleerd”, zegt Tjaden. „De overtocht was vaak al zwaar genoeg. Ze hadden niet verwacht dat...”

Wat doet wachten met een mens?

„Verschillende reacties”, zegt Dijkmeester. „Het is ook een beetje hoe je gebakken bent.” Loopt het stel rond op de asielboot in Velsen-Noord dan zien ze sommige vluchtelingen elke activiteit aangrijpen en naar de sportschool gaan en gelijk een online taal cursus volgen. „Overal dat gemurmel: 'ik ben, jij bent, hij is'”. Maar er zijn ook vluchtelingen die extreem veel

gaan eten. Of juist extreem weinig. Een kort lontje krijgen. Lethargisch worden. De hele dag op de telefoon. Amper hun bed nog uit komen. En veel van die gedragingen, zegt Tjaden, zijn te herleiden tot een stressreactie van het lichaam. „Freeze, fight, flight.”

Welke lichamelijke klachten zie je?

Tjaden: „Nou, één jongen had een longontsteking opgelopen en die ging maar niet over. Die raakte van het één in het ander. Niet meer eten. Hypochondrische gedachten. En natuurlijk heb je ook veel vluchtelingen met een posttraumatische stress-stoornis, opgelopen in hun thuisland of op de vlucht. Maar door alle veranderingen en onzekerheid - verhuizen staat in de top-drie van stressvolle situaties hè - blijven ze in een stressmodus waardoor het lichaam minder makkelijk herstelt.”

Vaak, zien ze, is het niet het lichaam maar de geest die zorg heeft. Alleen, aan het thuisfront willen vluchtelingen graag vooral laten weten dat het goed met ze gaat. En lang niet alle zorg wordt door verzekeraars vergoed. En psychologische hulp heeft in sommige landen minder aanzien dan lichamelijke. Dus probeert Tjaden vaak de lichamelijke invloed van stress op het lichaam te benadrukken. Op het zenuwstelsel, de spieren. „Je ziet veel nekklachten, rugklachten, buikklachten, verstoppingen.”

KLEINE FEESTJES BOUWEN, DAAR DRAAIT HET OM. MOMENTEN ZOEKEN OM EVEN LOS TE GAAN IN EEN ANDERE OMGEVING

En geregeld verwijst hij door naar zijn vrouw, die op het schip activiteiten organiseert zoals yoga, een zangavond, een schaaktoernooi, uitstapjes naar de duinen of dansen in Beverwijk. „Zijn ze prachtig gekleed, de vrouwen”, zegt Dijkmeester. „Kleine feestjes bouwen, daar draait het om. Momenten zoeken om even los te gaan in een andere omgeving. Weg van het schip.”

Niet dat de omstandigheden op zo'n asielboot nou zo beroerd zijn. Er wordt voor hen schoongemaakt en gekookt. Maar juist dat gebrek aan autonomie, in combinatie met wachten, op elkaars lip, versterkt het gevoel van vervreemding.

En als ze dan hier bij jullie in het tuinhuis komen wonen?

„Slapen! Je merkt dat ze heel, heel moe zijn. Ze moeten echt bijkomen”, zegt Tjaden. „Dat duurde bij alle bewoners die we hebben gehad zeker een paar maanden. Dat is de eerste fase.”

Dijkmeester: „De man van het stel dat er nu woont heeft vier jaar als politiek gevangene opgesloten gezeten. Daarna verbleven ze in meerdere asielzoekerscentra, waar ze zijn getrouwd, en nu wonen ze voor het eerst echt samen. Ze hebben nooit veel privacy gehad.”

De wereld is groter dan jijzelf. Dat hebben beiden wel meegekregen. Het 'sociale' zit er als dochter van een predikant nu eenmaal „diep ingebakken”, zegt Dijkmeester.

„Wij zijn nog” - Tjaden lacht - „echte idealisten!”

Dijkmeester: „Van die jarenzestig-activisten!”

Ze zeggen het een beetje besmuikt, want het huidige politieke klimaat zit niet bepaald mee. Ze zijn in hun wijk zowat de enigen met een poster van een vredesduif achter het raam - Peace now - en in de discussie die momenteel woedt over de komst van een azc zijn ze als voorstander een minderheid. „Samen voor ons eigen, dat is in Nederland een beetje de teneur.” Al willen ze over het standpunt van anderen ook niet oordelen want de discussie over asielzoekers - „hoe ver zet je als samenleving de deur open?” - is ook een moeilijke.

HET IS VEEL INTERESSANER EN SPANNENDER OM TE KIJKEN NAAR ELKAARS VERSCHILLEN. HOE LEEFT DE ANDER?

Maar wat ze inmiddels wel beseffen: dat de verwachtingen die de Nederlandse samenleving heeft van nieuwkomers niet altijd realistisch zijn.

Tjaden: „We hebben een pleegkind uit Sierra Leone gehad. Een jongen van zestien die als verstekeling alleen op een boot was gevluht uit de diamantoorlog. Die verbleef in de weekenden bij ons en hij heeft een fase gehad waarin hij heel hard probeerde om helemaal op te gaan in de westerse waarden. Nederlandse vriendin, Nederlands voetbalteam. En toen...”

Dijkmeester: „Drie weken heeft hij bij een bushalte op de grens met Sierra Leone gestaan, in de hoop familie uit zijn thuisland tegen te komen. En toen dat was gelukt heeft hij de keuze gemaakt om weer belijdend moslim te worden. Streng-orthodox. Mochten wij vrouwen hem niet meer aanraken. Dat was wel even lastig, vooral voor onze twee dochters. Zij zagen hem als broer en hadden zoiets van 'hallo'. En na vijf jaar is hij teruggegaan en heeft zijn familie een bruid voor hem gevonden.”



Over deze serie

We leven, zo goed en zo kwaad als het gaat. Maar wat maakt het de moeite waard? Niemand die het definitieve antwoord kan geven, maar menigeen heeft er ideeën of zelfs sterke gevoelens over. Dat vragen we in deze serie.

Kunnen jullie dat begrijpen?

„Overlevingsstrategie”, zegt Dijkmeester. „Even wilde hij heel Nederlands worden. Hij wilde doen zoals iedereen hier doet. Zijn zoals wij. Maar dat is maar een klein laagje.”

„Een aanpassingslaagje”, knikt Tjaden. „Daaronder zitten nog zijn oude waarden en normen.”

Tjaden moet denken aan zijn eigen jeugd. Geboren in Damascus als zoon van een KLM-vertegenwoordiger. Daarna gewoond in onder meer Hongkong en Duitsland en op zijn twaalfde naar Nederland. Lachend: „Ik zie mezelf weer zitten in die klas: de enige met een stropdas, en opstaan om het Wilhelmus te zingen. Omdat ik dacht dat het hoorde.” Diezelfde drang om je aan te passen, erbij willen horen, herkent hij bij veel nieuwkomers. „Maar aanpassen is ook een gevaar. Want als je dat te veel doet raak je jezelf kwijt. Je eigen kern.”

In Nederland willen we graag dat nieuw-

komers integreren.

Dijkmeester: „Je kunt wel van ze verwachten dat ze de taal leren. En ook dat ze zich aan het rechtssysteem aanpassen. Dat lijkt me belangrijk. Maar als 'integratie' betekent dat ze ook onze waarden en cultuur overnemen, dan...”

„Dat gaat 'm niet worden”, zegt Tjaden. „En persoonlijk spreekt me dat ook helemaal niet aan. Is het niet veel interessanter en spannender om te kijken naar elkaars verschillen? Hoe leeft de ander? Wat kunnen wij ervan leren?”

Dijkmeester lacht. „Weet je nog toen ik mijn enkel had gebroken? Het stel in ons tuinhuis had gehoord dat wij in het westen enorme individualisten zijn. Geen vrienden. Amper familie. Die waren verbaasd dat er bezoek kwam.”

Dijkmeester kreeg vanuit het tuinhuis voortdurend hapjes toegeschoven - „ze konden hier voor het eerst ook weer zelf koken”. Dat was toen die eerste fase van vermoedheid toen hij was en er bij de vluchtelingen ruimte ontstond voor toena-

dering. Ze ontmoetten elkaars vrienden, gingen samen wandelen in de duinen en naar het Van Gogh Museum in Amsterdam - „stonden ze voor elk schilderij wel tien minuten te kijken”, „van 'De Amandelbloesem' hebben ze nog een poster aangeschaft”. En met de vorige bewoner, een alleenstaande jongen, moslim, hebben ze samen met de kleinkinderen Kerst gevierd. „Speelde hij de liedjes mee op de gitaar.” „Misschien een hopeloos idealistisch standpunt hoor”, zegt Tjaden, „maar in plaats van 'integreren' zou ik liever zien dat de samenleving streeft naar 'dynamiseren’”.

Hoe is het nu met jullie pleegzoon?

Dijkmeester: „Dat is heel spannend geweest, of we elkaar niet zouden verliezen. Maar hij had het gewoon even nodig, die extreme periode. We hebben het veel over gedeelde waarden gehad. Compassie. Dat sprak hem aan. Dat herkende hij uit de Koran. En nu is hij 35 en weer gematigd moslim. Hij woont met zijn gezin in België.”