

Vrede, veiligheid en verbinding

Stichting 'Vrede aan dit huis!' biedt een plek van hoop

Vrede, veiligheid en verbinding zijn de kernwoorden van het werk van de nog jonge stichting 'Vrede aan dit huis!'. Een stichting die zich inzet voor het geestelijk welzijn van vluchtelingen en de mensen in hun omgeving. Spil en grondlegger van de stichting is Vahe Baghdasaryan. Op bescheiden wijze vertelt hij over zijn achtergrond en over het werk van de stichting. Daarbij enthousiast aangevuld door voorzitter broeder Fer van de Reijken ofm.

Vahe is algemeen geestelijk verzorger, pastor, theoloog, religiewetenschapper en psychologisch en spiritueel veiligheidsspecialist (crisismanagement). Met name in die laatste rol heeft hij in veel verschillende landen gewerkt voor overheidsinstanties. Tot het moment dat hij een opdracht kreeg die hij niet kon verenigen met zijn christen-zijn en zijn geweten. Zijn weigering leidde ertoe dat hij uiteindelijk, na enkele jaren gevangenschap, het land heeft moeten ontvluchten en in Nederland is terecht gekomen. Hier heeft hij samen met zijn gezin enkele jaren gezworven, in meerdere AZC's verbleven, in een opvangplek gewoond en is hij enkele jaren ongedocumenteerd dakloos geweest met zijn gezin. In die periode maakte hij kennis met zuster Angela Holleboom van de clarissen in Megen en via haar met broeder Fer. Over deze periode wil Vahe weinig kwijt, maar het heeft er wel toe bijgedragen dat hij als professional zijn werk voor vluchtelingen kan doen, ook als ervaringsdeskundige.

De 12-stappenmodule

In 2022 werd Vahe gevraagd om als geestelijk verzorger hulp te bieden in de vluchtelingenopvang in

Diemen, zijn woonplaats, waar op dat moment veel Oekraïners werden opgevangen. Op dat moment volgde hij ook een opleiding aan de Hogeschool van Amsterdam om in Nederland ook als ervaringsdeskundige te kunnen werken. In die periode ontwikkelde hij een manier van werken die hij de 12-stappenmodule noemt. Vahe: "Ik wil graag vraagge-richt werken. Door mijn ervaringen in het werken met vluchtelingen en mensen met trauma's, weet ik dat het belangrijk is eerst te kijken naar de behoefte die mensen hebben. Vluchtelingen hebben veel (morele), ontwrichtende trauma's en verdriet. Er is onzekerheid over de familie en vrienden die ze achter hebben gelaten, er is onzekerheid over hun eigen bestaan en toekomst in Nederland. Deze mensen zijn de verbinding met de innerlijke krachtbron, die ieder mens in zich heeft, verloren. Het is belangrijk om die verbinding weer te herstellen."

Broeder Fer was erg onder de indruk van het werk van Vahe en de 12-stappenmodule. "Er zijn in Nederland overal geestelijk verzorgers, in gevangenissen, in ziekenhuizen en zorginstellingen, maar niet voor vluchtelingen. Dat is eigenlijk vreemd en jammer. Vahe wil ook

graag zijn kennis en kunde verder brengen en inzetten."

Om het werk van Vahe te ondersteunen en daarvoor ook fondsen te kunnen werven is de stichting 'Vrede aan dit huis!' opgericht met steun van de franciscanen. "Vahe heeft net als Franciscus oog voor de meest kwetsbaren en zijn manier van werken past bij de Franciscaanse spiritualiteit," licht broeder Fer deze steun toe. Ook vanuit KNR-PIN en enkele andere fondsen is er financiering gekomen. Er is een klein kantoor in Diemen van waaruit Vahe samen met een groeiende groep vrijwilligers werkt. Daarnaast is hij nog enkele dagen in de week werkzaam als geestelijk verzorger in het Flevoziekenhuis.



Vahe en broeder Fer



Focus op het hier en nu

Vahe begeleidt vluchtelingen via de genoemde 12-stappenmodule en traint vrijwilligers daarin. Deze cultuur-sensitieve methode bestaat uit gesprekken (zowel in groepen als individueel) maar ook veel oefeningen, ook voor thuis. “We doen veel aan meditatie en beweging en ademhalingsoefeningen. Alle zintuigen komen aan bod en zijn belangrijk. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk: kijken en zien, horen en luisteren. We proberen mensen te laten focussen op het hier en nu. Veel vluchtelingen zitten vaak op hun telefoon om continue het nieuws uit hun eigen land te kunnen volgen. Dat kan veel spanning geven. Ik geef bijvoorbeeld een opdracht om elke dag een wandeling te maken en een aantal mooie dingen die ze tegenkomen te fotograferen. Zo gebruiken

ze hun telefoon op een andere, meer positieve manier.

We werken niet per se aan het verwerken van de (morele) trauma's, maar proberen de verbindingen met de innerlijke krachtbronnen te herstellen. Daardoor kunnen ze het verdriet en de trauma's een plaats geven in het hier en nu.”

Broeder Fer vult aan: “kijken naar de culturele achtergrond en context is erg belangrijk bij dit werk. Vahe maakt daar veel gebruik van en omdat hij verschillende talen spreekt kan hij mensen ook aanspreken in hun eigen taal. Een voorbeeld is een vrouw die zeer depressief was. Zij was opgenomen in een GGZ-instelling. Vahe ging met haar naar buiten

om zaden van planten uit haar geboorteland te zaaien op een stukje grond in de tuin. Dat zorgde ervoor dat ze weer in verbinding kwam met de kracht in zichzelf.” Vahe vult aan: “Ieder mens heeft ook zin en betekenis nodig in zijn of haar leven. We kijken naar waar iemands passie ligt en proberen van daaruit te zoeken naar zingeving.”

Doel van de methode is dat de deelnemers uiteindelijk meer zelfvertrouwen krijgen en weer de zin in hun bestaan terugvinden. Dat lijkt te werken. 70% van de deelnemers heeft inmiddels een baan en zin in het leven gevonden.



Verbinding met de buurt

Naast het werk met de vluchtelingen uit de opvangcentra, wil 'Vrede aan dit huis!' zich ook inzetten voor kwetsbare mensen uit de omgeving. "We organiseren veel multiculturele activiteiten en vieren verschillende feesten samen met de buurt en anderen uit Diemen," legt broeder Fer uit. "Denk aan een gezamenlijke Paasviering, een iftar-maaltijd tijdens de Ramadan, het vieren van het Hindoeïstische Holifeest en Bevrijdingsdag op 5 mei. Dat zorgt voor verbinding. Als mensen elkaar leren kennen krijgen ze ook een groter gevoel van veiligheid omdat ze geen vreemden meer voor elkaar zijn. Door taalmaatjes te zoeken en mensen aan elkaar te koppelen, kan ook de eenzaamheid van ouderen verholpen worden. Mensen worden sociaal zelfredzaam en de verbinding in de wijk en gemeente groeit."



Hoopgever

Vahe doet zijn werk vanuit een grote liefde voor de mensheid en vanuit een sterk geloof. Sint Franciscus en moeder Theresa zijn zijn grote voorbeelden. Hij ziet zichzelf en de medevrijwilligers niet zozeer als hulpverlener maar als hoopgever. "Hoop kan uit de harten van mensen verdwijnen. Door ons werk proberen we het vuurtje van de hoop in de harten van de mensen weer aan te blazen. We doen dat met de kracht van de Liefde, van God. We proberen met mensen te zoeken waar de vrede in hun hart zit en dat naar boven te halen."

Grote dromen

De stichting bestaat nu bijna twee jaar en is vooral werkzaam in Diemen en omgeving. Vahe is de enige betaalde kracht. Graag zou hij zien dat een aantal vrijwilligers ook in dienst kan komen om zo nog meer mensen te kunnen helpen en ook andere professionals te kunnen trainen. Zijn grote droom is dat er straks ook vergelijkbare centra komen in het buitenland, waar veel vluchtelingen in opvangcentra zitten.

ERICA OP 'T HOOG

Enkele krachtlijnen van de 12-stappenmodule:

- Voorafgaande aan deelname heb ik één of twee individuele gesprekken met de mogelijke deelnemers. Daarbij breng ik hun behoeften, verlangens, levens- en zinvragen in kaart
- Ik besteed veel aandacht aan afspraken over privacy en vertrouwelijkheid. Dat helpt de deelnemers om zich (naar elkaar en naar mij toe) te openen.
- Elke sessie begint met een check in en eindigt met een check out (Hoe zit je erbij? En wat neem je mee?).
- Elke sessie bevat een combinatie van zingevingsgesprek, huiswerk, meditatie (mindfulness, ontspanningsoefeningen, creatieve therapie etc.) en reflectie.
- Tussen de sessies in maken de deelnemers huiswerk.
- De eerste zes sessies zijn gericht op de persoon en hun achtergrond (van binnen en van buiten).
- Halverwege de module vinden er individuele tussentijdse interviews plaats.
- De tweede zes sessies zijn gericht op betekenisgeving in het hier en nu, en naar de toekomst, in een combinatie van lichamelijke en geestelijke verzorging.
- Alle sessies hebben de focus op de beleving in het hier en nu, het werken met de vijf zintuigen (lichamelijk én geestelijk) en voltrekken zich in een combinatie van denken, voelen en doen, gericht op betekenisgeving.
- Uiteindelijk gaat het erom dat de deelnemers gedurende de module steeds meer zelf zin zoeken, zin vinden, zin maken, zin geven en zin krijgen.

Kijk voor meer informatie op www.vredeaandithuis.nl



Uitleg bij het logo:

Het huis staat stevig op de fundering en staat binnen onze Stichting symbool voor de persoonlijkheid. Het huis is tevens symbool van vrede, verzoening en veiligheid. Er zijn veel ramen waardoor zonlicht, lucht en zuurstof naar binnen kunnen komen en mensen zich positief kunnen opladen. De deur staat open. De aanwezigheid van een schoorsteen betekent dat

het huis warm is, leeft en ademt, en dat de Stichting een plek is voor ontlading van alles wat mensen belast. Het huis ademt vrijheid en je bent er van harte welkom, wie je ook bent.

De duif heeft een spirituele betekenis voor alle volkeren in de wereld. Van vrede, harmonie en verbondenheid. De duif is ook een symbool van innerlijke vrede en van een overgang naar een nieuwe en positieve fase in je leven. Duiven hebben een groot navigatievermogen en weten de weg om naar huis terug te keren, zelfs over grote afstanden. Daarmee zijn ze ook een symbool van innerlijke leiding en het vinden van je eigen weg in het leven.

Opvallend is ook de brug. Bruggen bouwen behoort tot de kerntaken van geestelijk verzorgers en ervaringsdeskundigen en staat centraal in de doelstelling van de Stichting. Het gaat om bruggen tussen vluchtelingen, andere groepen in het sociaal domein en de leefomgeving. Maar ook om bruggen tussen de Stichting en velerlei andere organisaties. Daarom is de brug stevig verbonden met het huis.

Het water is bron van leven en stroomt dynamisch door het logo. Het gaat om de stroom van verlangens, emoties, gevoelens, denkbeelden bij allen die verbonden zijn met het huis van vrede. Het huis en de brug geven stevigheid aan alle stromingen.

Links naast het huis groeit een boom, teken van groei, ontwikkeling, zelfvertrouwen, kracht en vruchtbaarheid. Ook kan er een palmtakje in gezien worden, symbool van vrede. De vele bladeren duiden op een groot sociaal netwerk en buigen over het huis als teken van bescherming.

Tenslotte staat er achter het huis een grote hijskraan, samenwerkend met de brug. De bruggen moeten worden gebouwd, verwijzend naar een actieve, daadkrachtige, liefdevolle inzet. Een hijskraan tilt zware lasten op. Er is steun naar je onderweg voor de dingen die je moet doen of voor de lasten die je draagt.