



VOEL JE SENANG IN EEN beschermjas

Met haar programma Beschermjassen heeft transcultureel systeemtherapeute Kitlyn Tjin A Djie een concept ontwikkeld dat mensen ondersteunt bij het verwerken van faseovergangen. Met name migranten kunnen gebaat zijn bij Kitlyns methode, waarbij ze worden ondergedompeld in hun oude cultuur. Maar ook voor autochtone Nederlanders biedt haar aanpak uitkomst: 'Eigenlijk heeft iedereen een migrant in zich.'

TEKST: LAURA GROENEVELD

Ieder mens kent verschillende faseovergangen in zijn of haar leven. De wording van kind tot adolescent en van adolescent tot volwassene zijn daarvan oervoorbeelden. Maar ook een verhuizing, een nieuwe baan of een nieuwe relatie is een faseovergang. Zulke overgangen kenmerken zich door onzekerheid, die nodig is om in de volgende fase te geraken. 'Antropologen noemen deze fase ook wel de liminele fase', legt Kitlyn uit. 'Je kunt het goed vergelijken met een tussenruimte: een ruimte tussen het toen en nu. Het is een kwetsbare, maar ook heel creatieve fase. Omdat er even helemaal niets is, is er ook ruimte voor nieuwe zaken.'

Telkens opnieuw

Trauma's en migratie daarentegen zijn bijzondere levensfaseovergangen, omdat ze zich bij elke faseovergang opnieuw presenteren. 'Dat noemen we een gelaagde faseovergang. Zoiets achtervolgt je je hele leven. Je moet het iedere keer weer een plek geven', zegt Kitlyn. Iemand die bijvoorbeeld naar Nederland is gemigreerd, zal zich bij elke faseovergang opnieuw afvragen of het wel een goed idee was om hiernaartoe te komen. De verlieservaring van de migratie, het achterlaten van het land en de familie, wordt telkens opnieuw beleefd. Tijdens haar werk als maatschappelijk werkster kwam Kitlyn vaak in aanraking met migranten die veel moeite hadden om deze overgang een

plek te geven in hun leven. Maar de manier waarop hier in het welzijnswerk mee werd omgegaan, stond haar tegen. 'In Nederland worden dit soort zaken gelijk vanuit een pathologische hoek bekeken. Migrant die zich in een dergelijke kwetsbare fase bevinden en bij de GGZ binnenwandelen krijgen meteen een psychiatrisch label opgeplakt. Het verbaasde me dat er op zo'n eenzijdige manier naar werd gekeken.'

Beschermjassen

Kitlyn, die zelf van Surinaams-Chinese afkomst is en is getrouwd met een Hollander met een Indische achtergrond, is van jongs af aan gewend om te schipperen tussen verschillende culturen. Ze kent de

loyaliteitsconflicten en onzekerheden die daaruit kunnen voortvloeien uit eigen ervaring. Kitlyn ging daarom op zoek naar theorieën en concepten binnen de antropologie die met een kleine aanpassing veel geschikter zouden kunnen zijn om migranten in Nederland bij te staan. 'Uiteindelijk kwam ik zo op het concept van beschermjassen. Het is gebaseerd op een term uit de Franse transculturele psychologie dat enveloppement wordt genoemd. Het houdt in dat wanneer je mensen inbedt in de groep of "cultuur" waaruit ze afkomstig zijn, ze zich kunnen hernemen. Je haalt dus eigenlijk hun oude referentiekader in een nieuwe vorm hiernaartoe. Mensen



leren zo om de vaardigheden die ze vroeger hebben geleerd, hier in te zetten.'

Kleine dingen

Het onderdompelen van mensen in hun oude referentiekader en het vinden van beschermjassen zit soms in kleine dingen. 'Ik heb met een Indische vrouw gewerkt voor wie de geur van het brood dat haar oma vroeger bakte heel belangrijk was. Dus gingen we net zo lang op zoek tot we een bakker in Amsterdam hadden gevonden waar die geur hing.'

Kitlyn herinnert zich ook goed een verwarde alleenstaande minderjarige uit Mongolië. 'Hulpverleners brachten haar uiteindelijk naar het strand van Scheveningen, omdat het landschap daar op dat van Mongolië lijkt. Daar kon ze zich weer hernemen.'

'Wat centraal staat bij het zoeken van beschermjassen is dat je op zoek gaat naar wat je wilt vasthouden van vroeger', licht Kitlyn toe. 'Wat herinner je je van vroeger wat prettig was? Dat kun je op speelse wijze onderzoeken door bijvoorbeeld de gezinssituatie te tekenen. "Hoe zaten jullie vroeger aan tafel?", vraag ik dan. "Wie zat waar?" Dan komen de verhalen eigenlijk vanzelf los.'

'Voor een migrant is het onmogelijk om te zeggen: ik ben die en die en ik hoor bij die en die. In elke context ben je wat anders'

Praten met familie

Zulke herinneringen kunnen mensen helpen om over verlieservaringen zoals migratie of andere weggestopte pijnlijke situaties te spreken. In een kwetsbare fase reik je ze een krachtbron, een beschermjas aan, waardoor ze zich veilig voelen. 'Als ik me kwetsbaar voel spreek ik in gedachten tegen mijn overleden grootmoeder; zij was heel belangrijk voor mij en onze familie. Op zo'n moment voel ik me weer senang. Maar een ander kan het helpen om soep te maken zoals je die vroeger thuis at. Of door twee keer per jaar naar Zuid-Groningen te rijden, om daar de geboorteplekken van je overleden ouders op te zoeken.'

Familiecontinuïteit is in deze context een heilig thema, vindt Kitlyn. Óók in Nederland. 'Het delen van verlieservaringen met je familie is heel belangrijk; dat heeft een helend effect. Ik heb ooit met een Marokkaanse vrouw gewerkt die al jaren bij de GGZ liep. Ze had huwelijksproblemen en een gehandicapt kind, waarover ze zich heel schuldig voelde. Ze had dit nooit kunnen delen met haar eigen familie in Marokko of die van haar man. Mijn diagnose luidde toen dat ze zes weken naar Marokko moest gaan. Gewoon om over haar verlieservaringen te praten en die te delen met haar familie. Gelukkig werkte de bedrijfsarts mee, en kreeg deze vrouw hier inderdaad de kans toe.'

Starre houding

Maar lang niet iedereen staat open voor zo'n diverse benadering. Als je in Nederland woont, dien je je volledig Nederlands te gedragen, is tegenwoordig de heersende opinie. 'Het eenduidige denken dat zo dominant is in Nederland werkt belemmerend voor de multiculturele samenleving', zegt Kitlyn. 'Voor een migrant is het onmogelijk om te zeggen: ik ben die en die en ik hoor bij die en die. In elke context ben je wat anders. Identiteitsvorming is nooit een eenduidig proces, dat geldt voor elke Nederlander. Eigenlijk heeft iedereen een migrant in zich.' Een starre houding jegens identiteitsvorming

'Als ik me kwetsbaar voel spreek ik in gedachten tegen mijn overleden grootmoeder; zij was heel belangrijk voor mij en onze familie'

(je bent óf dit óf dat) heeft niet alleen gevolgen voor de eerste generatie migranten, maar ook voor hun kinderen van de tweede, derde of zelfs vierde generatie. 'Kinderen van de tweede of derde generatie spreken zelden over de vlucht van hun ouders naar Nederland. Maar ze voelen wel de pijn van hun ouders. Ze lezen het gedrag van hun ouders en nemen dat over, ook al weten ze niet waar het voor staat. Bij migrantenkinderen gaat het vaak om gedrag

dat niet past in de Nederlandse context

en waar ze hier om worden gekrenkt. Zoals wanneer ze hun oom of opa en oma meenemen naar de klassenavond, wat in een andere cultuur heel gangbaar is. Leraren reageren daar heel afwijzend op en kinderen worden daar ontzettend onzeker van.'

Erkenning

Kitlyn heeft zelf ook meegemaakt dat ze Nederlandse codes overtrad zonder zich daarvan bewust te zijn. 'Ik gaf mijn zoon altijd te veel eten mee naai school. Voor een Surinaamse zoals ik is het normaal om de hele dag te eten. Je wilt koste wat koste voorkomen dat je honger hebt, maar niets te eten bij je. Dus deed ik wat extra's in de lunchbox van mijn zoon, zodat hij later op de middag nog wat zou kunnen eten. Maar op de Nederlandse scholen geldt tussen de middag eet je je broodbakje leeg. Die arme jongen moest dus van zijn lerares in de lunchpauze tegen heug en meug zijn hele broodbakje leeg eten. En ik kreeg botweg te horen dat ik mijn zoon niet zo moest volproppen!'

Volgens Kitlyn is er maar een manier om van dit eenduidige denken af te komen. 'Er moet veel meer aan diversiteitsmanagement worden gedaan in hulpverleningsland', zegt ze stellig. 'Alleen in een omgeving waar je als mens erkend en herkend wordt, kun je je veilig voelen.' •