

THUISSKOMEN in een vreemd land

De grond onder je voeten weer voelen. Beter slapen, meer rust en energie hebben. Dit ervaren de vluchtelingen die deelnemen aan trainingen van IAHV, een humanitaire organisatie met in Nederland vier teams. 'Als het strakke masker van de stress wegvalt, zie je weer een liefdevol mens.'

TEKST Julia van Dam
BEELD Saskia Niessink

Wat geef je iemand die bijna alles heeft verloren door een verwoestende oorlog? Onderdak, eten, warmte. En daarnaast handvatten om te ontspannen, stress los te laten en trauma te verwerken. Voor dat laatste zorgt de IAHV, de International Association for Human Values, die in 1997 werd opgericht door spiritueel leraar Sri Sri Ravi Shankar. Wereldwijd organiseert deze instelling humanitaire projecten. Hun *mission statement*: streven naar een stressvrije en geweldloze samenleving, gebaseerd op compassie, vriendelijkheid, respect en andere universele menselijke waarden.

Heleen Klinkert coördineert het Nederlandse IAHV Refugee Support Team: 'In 2015 kwam een enorme stroom vluchtelingen naar Nederland, en in 2016 hebben we een



WAT KUN JIJ DOEN?

- ▲ IAHV drijft op vrijwilligers en is heel blij met donaties. Zie iahv.nl voor uitgebreide informatie over hoe je kunt doneren.
- ▲ Liever helpen op een andere manier? Op de site lees je welke hulp de organisatie goed kan gebruiken.
- ▲ Draag je de vluchtelingen in Nederland een warm hart toe en wil je zelf trainer worden? Kijk hoe het werkt op bovengestane website of mail naar h.klinkert@iahv.nl



eerste training georganiseerd. Onze expertise op het gebied van posttraumatische stress en oorlogstrauma, opgedaan in brandhaarden als Irak, Israël en Palestina, kwam hier goed van pas.' De trainingen hebben een holistische benadering. 'We mediteren,

beoefenen asana's, besteden veel aandacht aan ademhalingstechnieken. En niet te vergeten, de favoriete verzoeknummers: Yoga Nidra en lachmeditatie.'

ZELFS DE SAMBA

'Ik heb vannacht zes uur achter elkaar geslapen,' roept de Irakese Mohtaram opgewekt tijdens de tweede cursusdag in Den Haag. Een week later, tijdens de vervolgsessie, zegt ze met een stralende lach op haar gezicht: 'Mijn psycholoog zei dat ik voorlopig niet meer bij hem langs hoeft te komen.' Ze boekt weer successen met het leren van de Nederlandse taal. 'Ik wilde er eigenlijk mee stoppen, omdat ik weinig kon opnemen, maar nu ga ik door. Ik kan me veel beter concentreren door de oefeningen die we hier doen.' In Nederland zijn momenteel vier teams actief, in Den Haag, Zutphen, Drachten en Den Helder. IAHV werkt nauw samen met het COA (Centraal Orgaan opvang Asielzoekers) en andere organisaties die bijvoorbeeld taalcursussen verzorgen.

Tijdens de vervolgsessie ervaren de vrouwen ruimte.



De mannen krijgen apart les, maar wel van een vrouwelijke docent.



Goed gronden in de Boom.

Trainer Lucia Vieira vertelt over haar ervaringen in de allereerste 'mannentraining' in Den Haag: 'Ze zijn enthousiast en ze doen hun best. Een van de bejaarde deelnemers gaf het zelfs niet op bij de Zonnegroet. Al gauw kwamen we erachter dat de mannen niet gewend waren om te dansen, ook een onderdeel van de training. Toch gingen ze ervoor, zelfs op de Braziliaanse samba.' Het ontmoet Anja Bijl, een andere trainer, dat iedereen vol overgave meedoet. 'Jong en oud, man en vrouw, ze gaan helemaal op in de ademhalingsoefening *Nadhi Shodhana*. Ze voelen zich

gelukkiger, rustiger, energiever, minder boos en ze slapen beter.' Door deze trainingen vinden de vluchtelingen niet alleen ontspanning, maar ook grond onder hun voeten, letterlijk en figuurlijk. Zoals Shabnam uit de groep in Den Haag zegt: 'Vóór deze training deed ik alles snel, snel, snel. Ik had geen rust. Nu doe ik dingen rustig. Ik ben blij.' Het geheim ligt besloten in de tomeloze inzet van toegewijde trainers. En in de filosofie van IAHV en grondlegger Sri Sri Ravi Shankar, die meerdere keren is genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.

'YOGA NIDRA EN LACHMEDITATIE ZIJN FAVORIET'

Saskia Niessink van team Zutphen: 'Als mensen veel stress ervaren, kunnen ze de ander niet toelaten in hun hart. Wat me diep raakt bij het geven van deze cursus, is het zichtbaar worden van een liefdevol mens wanneer het strakke masker van de stress wegvalt.' ★