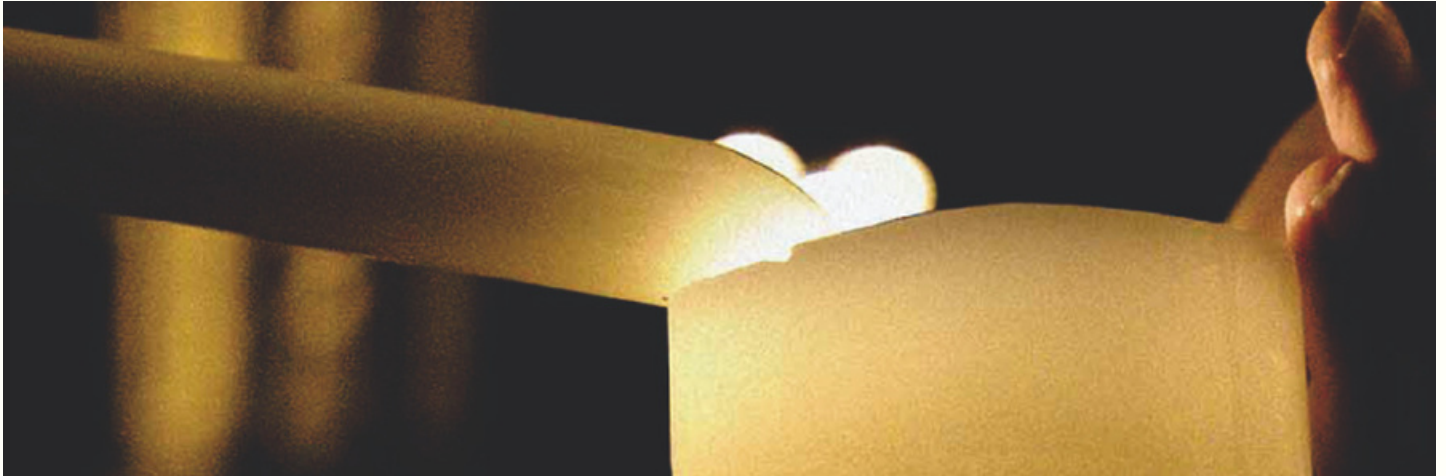


INLIA NIEUWSBRIEF



Beste vrijwilliger,

Met de zomer in aantocht deze nieuwsbrief voor jou. Met het buddy-project in het INLIA Gasthuis Groningen, een training voor getraumatiseerde mensen, gratis cursussen voor vrijwilligers, de verhuizing van INLIA naar het Convent, een oproep en een fotografische terugblik op onze deelname aan het Bevrijdingsfestival Groningen.

De dagen worden korter, de temperaturen stijgen en velen van ons maken zich op voor de vakantie. Het is jullie gegund! We wensen jullie een heel fijne zomer. Hier of elders, lekker luierend of juist actief, met het hoofd in de zon of de neus in een boek: hoe je het ook viert, geniet ervan en tot ziens daarna.

“Je wordt steeds beter”

Sinds januari zijn ze buddy's: de 21-jarige Reinder uit Amersfoort en de 30-jarige Johnny uit Sierra Leone. Reinder kwam vorig jaar als student *international relations* naar Groningen, Johnny arriveerde hier in 2018 als vluchteling. Ze ontmoeten elkaar in het INLIA Gasthuis Groningen, soms wekelijks, soms vaker, soms minder vaak. “We text”, zegt de een. “It's flexible”, zegt de ander.

IN DEZE EDITIE

**BUDDY'S REINDER EN JOHNNY
SPELEN CHECKERS**

**METS-TRAINING MAAKT
GASTEN WEERBAARDER**

**INLIA ACADEMIE BEREIDT
GASTEN VOOR OP INBURGEREN**

**CURSUSAANBOD: SCHILDEREN,
KICKBOKSEN EN MEER...**

**INLIA IS VERHUISD NAAR HET
CONVENT**

**OPROEP: MELD EEN
VRIJWILLIGER AAN**

**FOTO-IMPRESSIE: INLIA OP HET
BEVRIJDINGSFESTIVAL**

Ze praten over het leven – “niet over politiek” stipuleert Reinder, “daar wordt niemand gelukkig van” – en doen spelletjes. Een Afrikaanse variant van dammen, bijvoorbeeld. Reinder verliest meestal, vertelt hij. “Je wordt steeds beter”, reageert Johnny bemoedigend. Reinder had eerst bij het Rode Kruis gesolliciteerd als vrijwilliger. “Ik had tijd over.”



Maar daar hadden ze niet direct vrijwilligerswerk dat hem aansprak. Ze verwezen hem door naar INLIA en zo kwam hij bij het Gasthuis terecht. Hij kende eerder geen asielzoekers

of vluchtelingen, dus dat is een nieuwe wereld. Maar ook weer niet zó nieuw: hij kent veel internationale studenten. Al zit daar niemand uit Sierra Leone bij. En ook niemand wiens leven in de wachtstand staat.

Ze wandelen wel eens samen naar het azc aan het Eemskanaal in Groningen, als Johnny daar moet ‘stempelen’ zoals dat heet. (Zo controleert de overheid of iemand nog in de opvang is.) Nu de zomer eraan komt, zijn ze van plan vaker naar het park te lopen. Gezellig. “Johnny got stuck in the system”, zegt Reinder, “dat was mijn eerste indruk. En hij was aardig. Dus het leek mij wel fijn om te blijven komen.” En Johnny? “Ja, het was leuk dat Reinder kwam. It made me feel happy. Less depressed.”

“Stil staan bij wat mooi en waardevol is”

In het INLIA Gasthuis Groningen werkt orthopedagoge Sandra van der Stege sinds januari met de METS-methode voor getraumatiseerde gasten. Veel vluchtelingen hier kampen met psychische problematiek door traumatische ervaringen in hun landen van herkomst en tijdens de vlucht. De methode helpt hen hun (veer-)kracht en identiteit te herontdekken.

METS staat voor: Method for Empowerment of Trauma Survivors. De focus van de training ligt niet op het trauma, maar op de persoon. Op hun sterke kanten en hun waarden. In een groep van maximaal tien mensen bespreken ze vragen als: wie ben je, welke talenten heb je, wat vind je belangrijk en hoe ben je in het contact met anderen?

De mensen in het Gasthuis verkeren in een grotendeels onmachtige positie. Benoemen wat hen op de been houdt, wat hun morele overtuigingen zijn en waar ze goed in zijn, sterkt hen mentaal. Behoorlijk wat gasten van INLIA hebben een posttraumatische stressstoornis en als ze al in aanmerking komen voor behandeling in een traumacentrum, staan ze heel lang op de wachtlijst. De training helpt hen in de tussentijd. Sandra van der Stege geeft die.

Lesbos

Sandra werkt sinds oktober als maatschappelijk werker bij INLIA. (Fun fact: Sandra's dochter werkte al bij INLIA, zo kwam Sandra er terecht.) Daarvóór werkte ze bij de GZA, de dienst die verantwoordelijk is voor de gezondheidszorg in asielzoekerscentra. Haar training in de METS-methode, dateert nog weer van dáárvoor: ze leerde de methode specifiek om hulp te gaan verlenen op Lesbos, zo'n 3,5 jaar geleden.

De training bestaat in totaal vijf bijeenkomsten. De eerste groep, met 6 deelnemers, sluit binnenkort af. Daarna start een nieuwe groep, want de resultaten zijn goed. "Mensen begonnen wat aarzelend", vertelt Sandra, "Ze waren niet zo gewend om over dit soort dingen te spreken, je deelt in de training toch heel persoonlijke dingen met elkaar. Dat heeft tijd nodig."

Dankbaar

Toch kwamen de deelnemers wel los. Ook geholpen doordat een van hen tolkt voor de anderen. "Religie en spiritualiteit worden vaak genoemd als bron van kracht. Net als hoop," vertelt Sandra, "en zaken als doorzettingsvermogen en bijvoorbeeld een goede vader of moeder willen zijn. Maar ook humor wordt genoemd. En sport. Allemaal dingen waar mensen moed uit putten, energie van krijgen."

En dan nog eentje die je als buitenstaander misschien niet direct zou bedenken voor deze groep die toch in een nare positie verkeert: dankbaarheid. Sandra: "Ja, dankbaarheid wordt ook genoemd door de cursisten. Het doet hen goed om te bedenken voor welke zaken ze die dag dankbaar zijn, om stil te staan bij alles wat mooi en waardevol is."



Kapper

Ze maakt de training op maat voor de groep. Zo kwam er een keer een gesprek op gang over nare dromen. Wakker worden uit een nachtmerrie kan doorwerken in je gemoedstoestand. "Toen hebben we besproken hoe de verschillende deelnemers daarmee omgaan. Wat helpt jou? En hebben we een ademhalingsoefening gedaan die je kunt doen om je weer rustig te voelen."

De groep was heel bescheiden. Dus toen Sandra een lijst met positieve eigenschappen uitdeelde waar mensen er drie van moesten aankruisen die voor hen golden, kwam dat schoorvoetend op gang. "Maar ze moedigden elkaar aan. Iemand kruiste creativiteit aan; hij was kapper. 'Geweldig, ga andere gasten hier kappen!', zei de groep. Dan zie je iemand opbloeien."

Binnenkort begint de tweede groep.

“Hallo, ik ben je nieuwe buurman”

“Tring”, Noah staat voor een denkbeeldige deur. Achter de deur: Achmed. In kleine groepjes oefenen ze deze ochtend les 18 uit het boek TaalCompleet: jezelf voorstellen. Dit clubje voert een korte dialoog. “Hallo, ik ben Noah, ik ben de nieuwe buurman.” “Dag Noah, ik ben Achmed. Wil je binnen komen, wil jij koffie?” “Ja graag, heel lekker.”

Ze leren razendsnel, de cursisten van de INLIA Academie. De Academie opende in april. Locatie: de kerk van het Apostolisch Genootschap in Groningen-Zuid.



14 mensen uit de crisisopvang van INLIA in de stad Groningen volgen er de voorinburgeringscursus. Zodat ze sneller kunnen deelnemen aan de Nederlandse samenleving, zeker als ze straks een verblijfsvergunning krijgen.

Het leerplezier en de motivatie spatten er van af. Het groepje van 3 dat onder leiding van klasse-assistent Margreet bezig is, kletst al een behoorlijk eind weg. “Waar kom jij vandaan?” Mustafa probeert eens even iets nieuws en antwoordt verrassend: “Ik ben Nederlands.” “Oh”, reageert Noah gevat, “Maar je spreekt heel slecht Nederlands?” Hilariteit alom.

Verschillende niveaus

In twee andere ruimtes in het kerkgebouw oefenen groepjes met twee ervaren docenten: Helena en Peter. Zij zijn beiden bevoegd Nederlands als tweede taal te onderwijzen en worden bijgestaan door in totaal vijf klasse-assistenten. Zodat er drie keer in de week les kan worden gegeven. Dan hou je het tempo er lekker in. Bovendien krijgen cursisten zo les op drie verschillende niveaus, passend bij hun ontwikkeling.



Soep met doperwten

Het gezelschap sluit de lesochtend af met een gezamenlijke lunch. Ook de gastheren en/of -vrouwen van de kerk sluiten aan. Vandaag heeft een van de vrouwelijke deelnemers een heerlijke soep bereid. “Wat is de naam van dit?”, de vrouw houdt een lepel met soep omhoog en wijst op het groene bolletje. Een doperwt. Drie mensen herhalen het woord.

Het is een pilot, deze voorinburgeringscursus, en die lijkt nu al geslaagd. “Dag”, roept een van de cursisten bij het afscheid, “Fijn je te ontmoeten.” Die gaat het inburgeringsexamen wel halen.

Aanbod voor vrijwilligers

Een workshop kickboksen, mindful painting, of repair café: als vrijwilliger in Groningen kun je gratis meedoen aan trainingen, cursussen en andere activiteiten van link050. De gemeente Groningen is trots op de inzet van haar vele vrijwilligers, schrijft ze op de website, en biedt daarom alles gratis aan via de ontwikkellink.

link050
Dé vrijwilligerscentrale

Vrijwilligers kunnen 5x per jaar meedoen aan workshops en trainingen. Daarvoor geldt: wie het eerst komt, wie het eerst maalt. Zit de 'klas' vol, dan kun je op de wachtlijst geplaatst worden. Daarnaast kunnen vrijwilligers het hele jaar onbeperkt meedoen aan e-learnings en wandelingen.

Wat dat laatste betreft: binnenkort staat een wandeling met wethouder Inge Jongman op het programma. Op 4 juli kun je tijdens de wandeling een goed gesprek voeren met de wethouder. Zij vertelt over haar werk als bestuurder en ze is benieuwd naar jouw verhaal als vrijwilliger. Meld je aan en neem je vragen, aandachtspunten of ideeën mee!

INLIA verhuisd naar Het Convent

In april was het moment dan eindelijk daar: het kantoor van INLIA verhuisde naar Het Convent van Groningen. Het is het voormalige klooster Mariënholm in Groningen-Zuid, dat we in ere herstellen als plek om te leren, te ontmoeten, bezinnen en verbinden.

We hadden gehoopt dat de verbouwing al nagenoeg afgerond zou zijn, maar zoals dat vaker gaat met oude panden liep het toch ietsje uit. Helemaal gereed is het pand dus nog niet, maar we werken er al wel. De officiële opening volgt nog en we verwachten later dit jaar te beginnen met de eerste bijeenkomsten, cursussen en tentoonstellingen.



Meld een vrijwilliger aan

We kunnen niet zonder vrijwilligers. Of het nu gaat om buddy's die gezellig een spelletje doen, om mensen die gasten vervoeren naar dokter of ziekenhuis, om bezetting draaien op een crisislocatie of om oud-docenten die les geven: vrijwilligers zijn onmisbaar voor onze gasten. Andersom horen we steeds weer van onze vrijwilligers dat het hen ook veel oplevert. Je bent van betekenis voor elkaar, maakt kennis met een heel andere wereld; dat maakt blij. Ken je nog iemand die je geschikt lijkt en die je dit gunt? Breng hem of haar in contact met ons, want we hebben nog steeds vrijwilligers nodig!

Bel, mail of app naar Jesse: vrijwilligers@inlia-foundations.nl of op +316 58026736

INLIA op het Bevrijdingsfestival

INLIA was opnieuw aanwezig bij het Bevrijdingsfestival Groningen. Met vlaggen en banieren vroegen we aandacht voor mensen die vluchten naar Europa, naar vrijheid en vrede. Wie plaatsnam bij de contouren van onze vluchtelingenboot, kon in gesprek met voormalige vluchtelingen die aan INLIA verbonden zijn als medewerker of als (oud-)gast.



STEL JE VOOR DAT JE GEZIN IN GEVAAR IS



339.000 KINDEREN PER JAAR WORDEN GEBOREN ALS VLUCHTELING

Op onze website vinden jullie nog meer verhalen en laatste nieuwtjes of ontwikkelingen. Alvast een fijne zomer gewenst en tot daarna!