



# UNHCR

*Magazine*

## Zorgen voor elkaar

Momenten van geluk:  
**Yoga helpt vluchtelingen ontspannen**

De kracht van praten:  
**Myshara leert kinderen met emoties omgaan**



## DRIE GENERATIES OP DE VLUCHT

Manaa (13) geeft haar oma een dikke knuffel. Ze hebben samen veel meegemaakt en zijn duidelijk dol op elkaar. Manaa en haar broertjes, zusjes, ouders en oma hebben met eigen ogen gezien hoe hun stad en gemeenschap werd verwoest. De familie is gevlucht uit Aleppo en woont in een tent in Iraaks-Koerdistan. Hoewel Manaa haar thuisland mist, is ze blij dat haar familie veilig is. Helaas is er geen werk en is de familie compleet afhankelijk van de hulp van UNHCR. Dankzij deze hulp kan Manaa naar school en bouwen aan een nieuwe toekomst.



## INHOUDSOPGAVE

- 4 NIEUWS & TIPS
- 6 REPORTAGE: DE OORLOGSWONDEN DIE NIEMAND ZIET
- 8 REPORTAGE: IN ELK KIND SCHUILT EEN HELD
- 11 VERGETEN CRISIS: CENTRAAL-AFRIKAANSE REPUBLIEK (CAR)
- 12 REPORTAGE: DOKTER NAGHAM BRACHT ONZE ZIEL WEER TOT LEVEN
- 21 GASTCOLUMN: PETER VENTEVOGEL



### IMPACT REPORT: DIT HEBBEN WE BEREIKT IN 2020



### BEELDREPORTAGE: VOOR EVEN ALLE ELLENDE VERGETEN



### PORTRET: DOOR TE PRATEN VERWERKEN WE DE SLECHTE ERVARINGEN

## VOORWOORD

# Mentale gezondheid in crisistijd

Mentale gezondheid is belangrijker dan ooit. Voor ons allemaal. Het afgelopen jaar zijn we zwaar op de proef gesteld. Maar voor mensen op de vlucht is het een extra zwaar jaar geweest.

Stelt u zich eens voor dat u door oorlogsgeweld gedwongen uw huis moet ontvluchten. Tijdens deze reis moet u vele tegenslagen doorstaan. En daar bovenop krijgt u ook nog eens de gevolgen van het coronavirus voor uw kiezen. Voor veel vluchtelingen is dit de dagelijkse realiteit. De impact hiervan op de mentale gezondheid van vluchtelingen is enorm.

Maar dankzij uw trouwe steun konden mijn collega's wereldwijd vluchtelingen helpen met het versterken van hun mentale gezondheid, ook tijdens de coronacrisis. Het is hartverwarmend dat zij ook in deze lastige tijd op u kunnen rekenen. Zo laten we met z'n allen zien dat we ook in tijden van crisis voor elkaar zorgen.

In deze editie vertelt mijn collega Peter Ventevogel hoe UNHCR wereldwijd psychosociale hulp biedt. Ook leest u hoe een dertienjarig Rohingya-meisje haar leeftijdsgenootjes helpt omgaan met de verschrikkelijke ervaringen die zij hebben meegemaakt. En laten we u graag enkele voorbeelden zien hoe uw steun het leven van talloze mensen op de vlucht heeft veranderd.

Dit alles is alleen mogelijk dankzij uw betrokkenheid. Dank u wel!

**Claire de Rooij**  
Hoofd Fondsenwerving  
en Partnerships



### BEDRIJVEN

# Geef internationaal talent een kans binnen uw bedrijf

Zoekt uw bedrijf naar getalenteerd personeel en streeft u naar diversiteit op de werkvloer? Fursa for Change is een platform dat professionele vluchtelingen koppelt aan bedrijven: een win-win situatie. Fursa heeft toegang tot een groot netwerk van goed opgeleide internationale talenten die graag uw organisatie komen versterken. Geef u hen een kans? Kijk op [www.fursaforchange.com](http://www.fursaforchange.com).

Oprichter Adnan Falioun is in 2015 gevlucht uit Syrië en kwam op de Nederlandse arbeidsmarkt voor grote uitdagingen te staan. Om andere vluchtelingen te steunen, richtte hij Fursa for Change op. Een geweldig initiatief!



➔ [www.fursaforchange.com](http://www.fursaforchange.com)

### DONATEUR IN ACTIE

## De sponsorloop voor Ethiopië

Toen Juliëtte in november naar het Jeugdjournaal keek, leerde zij over de barre omstandigheden waarin vluchtelingen uit Tigray (Ethiopië), leven in Soedan. Dit greep Juliëtte erg aan en zij was vastberaden hen te helpen. Zo kwam ze op het idee om een sponsorloop te organiseren. Ze hield een presentatie in haar klas en motiveerde wel 20 andere kinderen om samen 10 minuten lang zo veel mogelijk rondjes te rennen. Samen hebben zij € 1.350,- opgehaald! Een supermooi bedrag waar wij erg blij mee zijn. Juliëtte en de groepen 8 van basisschool De Regenboog in Voorschoten zijn een inspiratie voor ons allemaal!

➔ [www.unhcr.nl/watjijkandoen](http://www.unhcr.nl/watjijkandoen)



De deelnemers: Juliëtte zesde van links in blauw-geel vest.



NALATEN

## Niemand kiest ervoor om vluchteling te zijn

Toch zijn wereldwijd bijna 80 miljoen mensen gedwongen op de vlucht voor oorlog, geweld en vervolging. Samen kunnen we hen en de generaties na hen een betere toekomst bieden.

Overall ter wereld bieden we mensen op de vlucht directe noodhulp. Wanneer zij in hun eerste levensbehoefte voorzien zijn, helpen we hen om de draad weer op te pakken. We zorgen voor werkgelegenheid met training en materialen om bijvoorbeeld een moestuin aan te leggen. Zo kunnen mensen een inkomen verdienen en hun leven weer in eigen hand nemen. Met onderwijs bieden we kinderen op de vlucht een basis voor een betere toekomst. En mensen die terugkeren naar hun thuisland helpen we om daar een nieuw leven op te bouwen.

**Schrijft u hun toekomst door UNHCR op te nemen in uw testament?**

### Wilt u meer weten?

Heeft u vragen over het opnemen van UNHCR in uw testament? Neemt u dan voor een vrijblijvend gesprek contact op met Karien Jeekel-van Acker via [jeekel@unhcr.org](mailto:jeekel@unhcr.org) of 070 - 250 18 13. Zij staat u graag te woord.

BOEKENTIP

# Alleen de bergen zijn mijn vrienden

Behrouz Boochani

Dit aangrijpende boek is geschreven op een mobiele telefoon, in één van de meest verschrikkelijke gevangenissen ter wereld. In 2013 probeerde de Iraanse-Koerdische schrijver Behrouz Boochani naar Australië te vluchten. Hij werd door de Australische marine van zee gehaald en naar een vreemdelingendetentiecentrum op het eiland Manus (Papoea-Nieuw-Guinea) gebracht. Onder de meest brute omstandigheden werd hij illegaal gevangengehouden in wat ook wel het 'Australische Guantanamo Bay' wordt genoemd. Op zijn naar binnen gesmokkelde telefoon schreef hij zijn prijswinnende boek over de verschrikkelijke omstandigheden op Manus. Hiermee werd Boochani de belangrijkste proteststem tegen het harde asielbeleid van de Australische regering.



FILMTIP

## Stateless

Cate Blanchett

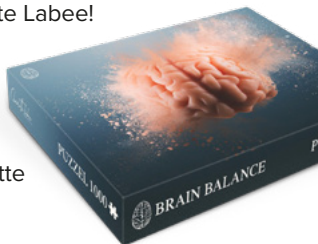
De Netflixserie Stateless is gebaseerd op het waargebeurde verhaal van de Duits-Australische Cornelia Rau. Zij belandde in 2004 onterecht in vreemdelingendetentie en werd bijna een jaar gevangengehouden. Haar verhaal zorgde voor veel ophef in Australië, omdat voor het eerst de extreem slechte omstandigheden van asielzoekers in Australische detentiecentra aan het licht kwamen. Cate Blanchett, de maker van de serie en Goodwill Ambassadeur voor UNHCR, hoopt hiermee het menselijke leed achter het asielbeleid bloot te leggen.

**Tips?**  
 Heeft u leuke tips? Wilt u reageren op de inhoud van het magazine? Of ziet u graag uw actie hier terug? Stuur dan een e-mail naar [donateursnl@unhcr.org](mailto:donateursnl@unhcr.org).

## Win-actie!

Puzzelen is erg goed voor uw hersenen maar het verbetert ook uw gemoedstoestand. Los de woordzoeker op door de overgebleven letters in te vullen bij de oplossing en maak kans op een mooi prijzenpakket van Charlotte Labee!

Het prijzenpakket bestaat uit de bestseller 'Brain Balance Boek' en de 'Brain Balance Puzzel'. Speciaal voor UNHCR-donateurs stelt Charlotte Labee 10 pakketten ter beschikking.



Mail vóór 7 juni de oplossing naar [donateursnl@unhcr.org](mailto:donateursnl@unhcr.org)  
 Onder alle inzendingen verloten we de 10 prijzenpakketten.  
 De winnaars krijgen op 14 juni per mail bericht.

Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

U	N	H	A	S	I	E	L	Z	O	E	K	E	R	S
C	R	G	H	E	N	E	Z	O	L	T	A	A	T	S
L	P	T	E	N	E	R	E	D	N	I	K	R	N	M
S	O	V	E	W	L	N	S	E	O	N	E	E	H	O
L	N	E	K	P	E	D	E	C	V	C	D	U	R	G
A	T	I	A	L	D	L	I	U	H	E	L	G	A	N
C	H	L	D	C	D	S	D	T	H	P	G	N	A	I
H	E	I	R	H	I	T	E	R	A	O	O	I	B	M
T	E	G	E	R	M	N	E	C	L	R	W	G	S	R
O	M	H	D	E	S	D	T	R	O	R	E	L	T	E
F	D	E	N	L	N	I	O	C	D	W	U	O	E	H
F	E	I	O	I	E	O	P	V	A	N	G	V	W	C
E	N	D	M	S	V	C	R	I	S	I	S	R	K	S
R	M	E	N	S	E	N	S	M	O	K	K	E	L	E
N	E	G	N	I	L	E	T	H	C	U	L	V	D	B

ASIELZOEKERS  
 BESCHERMING  
 CORONA  
 CRISIS  
 GEWELD  
 HULPACTIES  
 KINDEREN  
 KWETSBAAR  
 LEVENSMIDDELEN  
 MENSENSMOKKEL  
 MINDERHEDEN  
 ONDERDAK  
 ONTHEEMDEN  
 OORLOG  
 OPVANG  
 RECHTEN  
 RISICO  
 SLACHTOFFER  
 STAATLOZEN  
 VEILIGHEID  
 VERVOLGING  
 VLUCHTELINGEN

*Veel puzzelplezier & succes!*

DE OORLOGSWONDEN DIE NIEMAND ZIET

“Ik balanceerde op het randje en wilde niet meer leven”

Nachtmerries, depressie en ernstige angststoornissen. Het zijn ingrijpende gevolgen van oorlog die je niet aan de buitenkant kunt zien. Maar het leed is er niet minder om. Miljoenen mensen in Oost-Oekraïne worstelen met psychische klachten als gevolg van vijf jaar gewelddadig conflict. UNHCR biedt samen met een lokale hulporganisatie psychologische hulp.

*\*Namen zijn gefingeerd i.v.m. privacy redenen.*



Maryna is een van de miljoenen mensen die een zware, psychische tol betalen voor het conflict in Oekraïne.

**Z**e rilt bij de herinnering aan de nachten waarin ze moest schuilen in haar donkere, vochtige kelder. Maryna, 56 jaar, woont aan de frontlinie van het conflict in Oost-Oekraïne. Buiten klinkt het angstaanjagende geluid van beschietingen. Maar het meest bang is Maryna tijdens de lange stiltes tussen de ontploffingen. “Als alles stil wordt, heb ik het gevoel dat er niets verandert”, zegt de coupeuse en moeder van twee. “Het voelt alsof deze oorlog eindeloos duurt.”

### Oorlog eist een zware tol

Maryna is een van de miljoenen die in het conflictgebied wonen en een zware psychische tol betalen voor het aanhoudende geweld. Tot op heden heeft het conflict ongeveer 1,4 miljoen mensen ontheemd. Nog veel meer mensen lijden kou en honger en zijn zelfs thuis in levensgevaar. In totaal hebben 3,4 miljoen mensen humanitaire hulp en bescherming nodig. Bijna vier op de tien inwoners van de regio's Donetsk en Luhansk lijden aan stress, depressie, angst en post-traumatische stressstoornis (PTSS) als gevolg van het geweld.

### Nooit zo slecht gevoeld

Maryna is kankerpatiënt en woont bij haar bejaarde moeder op slechts twee kilometer van de frontlinie. Het leven te midden van het conflict heeft haar mentaal gebroken.

“Ik balanceerde op het randje en wilde niet meer leven. Niets kon mij helpen. Voor het eerst voelde het alsof ik dood zou gaan”, zegt ze. “Zelfs toen ik in 2005 de diagnose kanker kreeg, voelde ik me niet zo slecht.”

### Psychologische hulp

Maryna is een van de vele mensen die psychologische hulp krijgt van Proliska, een organisatie die samenwerkt met UNHCR. De organisatie biedt met 11 psychologen hulp aan gemeenschappen in de door de overheid gecontroleerde gebieden. De oorlog stoppen kunnen zij niet. Maar ze kunnen mensen wel helpen met de situatie om te gaan en dat maakt voor hen een groot verschil.

### Genezing is een lang proces

Svitlana Doroshenko is psycholoog in het Proliska team. Zij bezoekt mensen die aan de frontlinie wonen en leert ze door ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen hun stress te verminderen. “Ik vertel hen dat genezing een lang proces is en dat zij soms een terugval kunnen krijgen”, zegt Svitlana. “Het is belangrijk dat zij weten welke methoden ze kunnen gebruiken om uit dit zwarte gat te komen.”

### Leven krijgt weer kleur

Maryna's twee kinderen zijn aan het begin van het conflict vertrokken en niet meer teruggekeerd. Svitlana helpt haar met dit grote verlies omgaan. Ze leert Maryna



**"Zelfs toen ik in 2005 de diagnose kanker kreeg, voelde ik me niet zo slecht."**

ontspanningstechnieken om slapeloosheid en angst het hoofd te bieden.

Langzaam maar overwint Maryna de angst die zij voelde in de donkere kelder. Ze kan weer vooruitkijken en haar glimlach is terug. Ze heeft zelfs de kracht gevonden om haar appartement op te knappen, nadat de ramen door granaatvuur werden verbrijzeld. Maryna deelt haar ervaringen om anderen te helpen. Ze wil weer gaan doen wat ze voor het conflict zo graag deed: galajurken ontwerpen voor afstudeerfeesten.

“Ik ben een creatief persoon, die alles door een roze bril ziet. Door de oorlog werd de wereld om me heen plotseling grijs en grauw. Het was verschrikkelijk”, legt Maryna uit. “Met de hulp van Svitlana kreeg mijn leven weer kleur.” <

### Wereldwijd meer psychologische hulp nodig

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie heeft één op de vijf mensen die de afgelopen 10 jaar oorlog of een ander conflict hebben meegemaakt, psychische aandoeningen. Ongeveer vijf procent van hen lijdt aan ernstige aandoeningen, zoals een bipolaire stoornis, psychose, depressie of PTSS.

“Proliska boekt goede resultaten in Oekraïne en het aantal geholpen mensen is indrukwekkend”, zegt Peter Ventevogel, Senior Mental Health Officer bij UNHCR. “Wereldwijd zijn er nog veel mensen met psychische klachten als gevolg van oorlog, die nog niet de juiste hulp krijgen. Bij crises en rampen moet psychische hulp een standaard onderdeel zijn van de humanitaire hulp die wordt geboden.”

# In elk kind schuilt een held

De Zweedse hulporganisatie Hero2B helpt kwetsbare en gevluchte kinderen om hun innerlijke held te vinden. Oprichter Imad Elabdala is zelf gevlucht en kampte met een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Na zijn herstel besloot hij kinderen te helpen om hun trauma's te verwerken. Samen met psychologen en kinderen ontwikkelde hij 'Sarah's Reis', een interactief programma dat is gebaseerd op een verhaal over een gevlucht meisje. Het programma bestaat uit groepsactiviteiten, creatieve lessen en spelletjes en won de UNHCR Innovatieprijs.

Imads verwachtingen waren hooggespannen toen hij als vluchteling in Zweden aankwam. Op basis van zijn opleiding en ervaring als ingenieur in Syrië, was hij van plan om een nieuw leven te beginnen. Maar in de veiligheid van zijn nieuwe land worstelde hij steeds heviger met zijn ervaringen uit de oorlog. Hij werd gediagnosticeerd met een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

## PTSS zwaarder dan de oorlog

Mensen met PTSS beleven traumatische ervaringen vaak opnieuw in de vorm van nachtmerries of plotselinge flashbacks. Hierdoor wordt het dagelijks leven ernstig verstoord. "Ik onderschatte mijn geestelijke gezondheidsproblemen, maar PTSS vond ik zwaarder dan de oorlog zelf", vertelt de 36-jarige ingenieur. "Ik heb geleerd hoe belangrijk mentale gezondheid is."

## Elk kind verdient het om een held te zijn

Om zijn herstel te bevorderen, besloot Imad psychologie te gaan studeren. Met zijn kennis wilde hij gevluchte kinderen helpen om hun trauma's te verwerken. Elk kind verdient het om zich een held(in) te voelen en geen slachtoffer. Vanuit deze overtuiging richtte Imad in 2016 Hero2B op. De stichting werkt aan het verbeteren van de geestelijke gezondheid van de meest kwetsbare kinderen in de samenleving. Zodat zij leren om hun uitdagingen te overwinnen en een positieve kijk op hun leven te ontwikkelen.

## Sarah's Reis

De rode draad in het programma van Hero2B is het verhaal Sarah's Reis. Sarah is een jong, gevlucht meisje dat uitdagingen overwint op haar reis naar veiligheid. Het programma bestaat uit groepsactiviteiten, creatieve lessen en spelletjes, waarmee de organisatie scholen bezoekt.

Dit veranderde het leven van Yara\*. Als zevenjarig meisje kwam zij in 2015 met haar ouders vanuit Syrië naar Zweden. Als gevolg van hun gevaarlijke boottocht ontwikkelde Yara angst voor water en eenmaal in Zweden sloeg ze steeds



Even wegdromen bij het verhaal over de dappere Sarah.





Kinderen volgen enthousiast het interactieve programma.



Imad Elabdala oprichter van Hero2B.  
"Lijden aan PTSS was moeilijker dan de oorlog zelf meemaken."

vaker zwemlessen over. "Yara schaamde zich voor het feit dat ze vluchteling is en had een slecht zelfbeeld", legt Yara's moeder, Amina\* uit. "We waren zo blij dat we in veiligheid waren. Maar tijdens de oorlog en onderweg hebben we veel meegemaakt. En de onzekerheid over de toekomst valt ons zwaar."

### Een rolmodel voor Yara

De vertelmethoden van Hero2B hielpen Yara stapsgewijs haar trauma's onder ogen te komen en te verwerken. Yara werd geïnspireerd door de kracht van de hoofdpersoon Sarah, omdat zij kan praten met de zee. "Yara kijkt tegen Sarah op. Ze begon vrienden op school te vertellen dat ze een rolmodel heeft, dat op haar lijkt en ook een vluchteling is", vertelt Amina. De fictieve Sarah hielp Yara van haar angst voor water af, waardoor ze weer naar zwembles durft. "De boeken en films van Hero2B hebben Yara meer zelfvertrouwen gegeven", zegt Amina trots.

### De gevolgen van de coronacrisis

Als gevolg van de pandemie moest Imad zijn programma noodgedwongen aanpassen. Niet meer op scholen werken was een grote tegenvaller,

maar gelukkig bedacht Imad een oplossing. Hij lanceerde een pilot en combineerde sociale media, films en online leermiddelen om gezinnen te bereiken. Rolmodellen blijven centraal staan, maar de kinderen volgen het programma nu thuis.

"Yara schaamde zich voor het feit dat ze vluchteling is en had een slecht zelfbeeld."

### UNHCR Innovatieprijs

De focus op geestelijke gezondheid en de overstap naar online methoden trokken de aandacht van UNHCR. Jaarlijks reikt de organisatie een innovatieprijs uit aan projecten van organisaties die met vluchtelingen werken. Hero2B won de innovatieprijs en Imad gebruikt het prijzengeld om zijn organisatie verder te ontwikkelen. Zijn ambitie is om met Hero2B aan kinderen over de hele wereld psychosociale steun te bieden. <



^ Het boek, Sarah's Journey, vertelt het verhaal van een jong vluchtelingenmeisje dat uitdagingen overwint op haar reis naar veiligheid.



## Omdat school hun hoop geeft

Ieder kind heeft recht op toegang tot onderwijs. Door het coronavirus krijgen duizenden kinderen in Griekse vluchtelingenkampen geen onderwijs en psychosociale hulp. Samen met partners neemt UNHCR ze bij de hand en zorgt ervoor dat ook Shahed (8 jaar) en Hadia (9 jaar) nu naar school kunnen. Onderwijs is een grondrecht en betekent álles voor deze kinderen: afleiding, ontwikkeling en hoop! Wij steunen UNHCR, Theirworld en UNICEF met een extra bijdrage van € 1.350.000,-. Zodat 20.000 kinderen in de vluchtelingenkampen kunnen blijven leren. Samen komen we er doorheen!

UNHCR, de VN-vluchtelingenorganisatie, ontving sinds 2002 een bijdrage van € 39,6 miljoen. Deelnemers van de Postcode Loterij: bedankt! Dankzij u kunnen wij UNHCR en meer dan honderd andere organisaties financieel ondersteunen. En dankzij u heeft de Postcode Loterij sinds 1989 al ruim € 6,2 miljard aan goede doelen geschonken.

**Samen voor een betere wereld: [postcodeloterij.nl](https://www.postcodeloterij.nl)**

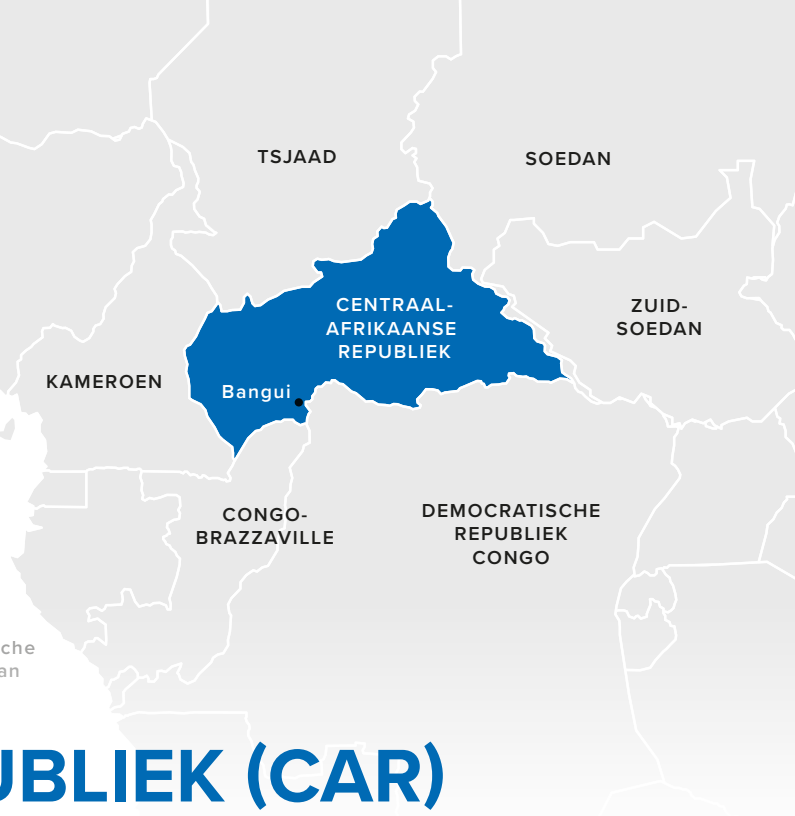
Dankzij u.



## VERGETEN CRISIS

De crisis in de Centraal-Afrikaanse Republiek (CAR) behoort al vijf jaar tot één van de meest onderbelichte crises ter wereld. Het is er al jarenlang onrustig en meer dan 1,5 miljoen mensen zijn op de vlucht. Dagelijks steken wanhopige mensen de grens over naar buurlanden op zoek naar veiligheid. Grote schending van mensenrechten, martelingen, afpersingen en seksueel geweld zijn aan de orde van de dag. Ook kinderen zijn het slachtoffer van deze gruweldaden en veel scholen krijgen te maken met geweld. Door het aanhoudende conflict blijft de vraag naar humanitaire hulp en bescherming van onschuldige burgers alleen maar groeien.

[unhcr.nl/CAR](https://unhcr.nl/CAR)



# CENTRAAL-AFRIKAANSE REPUBLIEK (CAR)



**600.000**  
vluchtelingen  
buiten CAR



**999**  
scholen zijn dicht  
door geweld



**1 op de 3**  
mensen is gedwongen  
op de vlucht



**1 op de 2**  
kinderen kan niet  
naar school



**600.000**  
ontheemde  
mensen in CAR



**26** scholen  
zijn bezet door  
gewapende milities



## Onze resultaten in 2021 voor mensen op de vlucht uit CAR:



**4.600**  
mensen  
kregen  
hulpgoederen



**25**  
mensen ontvingen  
psychosociale  
hulp



**17.814**  
mensen  
zijn medisch  
onderzocht



**7.385**  
huishoudens  
kregen zeep en  
hygiëneartikelen



**40**  
chemische  
toiletten en  
badcabines zijn  
geïnstalleerd



**246**  
kinderen  
zijn gestart met  
onderwijs

# “Dokter Nagham bracht onze ziel weer tot leven”

Het was augustus 2014 toen de Jezidi-gemeenschap in het noordwesten van Irak werd aangevallen door ISIS. Gewapende strijders scheidden mannen en jongens ouder dan 12 jaar van hun families en doodden degenen die weigerden hun geloof de rug toe te keren. Meer dan 6.000 Jezidi-vrouwen en -meisjes werden ontvoerd en als slaven verkocht. Tot op de dag van vandaag is het lot van meer dan 1.400 Jezidi-vrouwen onbekend.



“Ik had geen magische behandeling, maar als vrouw en Jezidi zag ik dat de meeste overlevenden me vertrouwden.”



**N**agham Nawzat Hasan, zelf ook Jezidi, is gynaecoloog in Irak. Vanaf het moment dat de eerste vrouwen uit de gevangenschap van ISIS ontsnapten, verleende Nagham hen medische zorg. Haar ervaring als gynaecoloog bleek essentieel, maar al snel werd duidelijk dat de behoeften van de overlevenden veel verder gingen dan hun fysieke behandeling. “Ook psychologisch was de toestand van de overlevenden buitengewoon slecht”, vertelt ze. Nagham startte de organisatie

Hope Makers for Women. Zij bieden vrouwelijke ISIS-overlevers in vluchtelingenkampen medische en psychologische zorg.

## Toekomst opbouwen

Hope Makers for Women ondersteunt de Jezidi-vrouwen in vluchtelingenkampen en pleit voor betere leefomstandigheden. “Deze vrouwen hebben toekomstperspectief nodig om te kunnen herstellen van hun trauma’s. Er is dringend hulp nodig van de internationale gemeenschap om de ISIS-overlevenden een nieuw thuis te geven. Degenen die in Irak blijven, hebben financiële hulp, training en werkgelegenheid nodig. Zodat ze buiten het vluchtelingenkamp een toekomst op kunnen bouwen”, zegt Nagham.

## “Jij vocht met het krachtigste wapen”

UNHCR verstrekt humanitaire hulp aan ontheemde Jezidi’s en werkt samen met partnerorganisaties als Hope Makers for Women om ervoor te zorgen dat zij medische en psychologische zorg krijgen. Nagham heeft meer dan 1.000 Jezidi vrouwen geholpen, waaronder Nobelprijswinnaar voor de Vrede Nadia Murad. Zij stuurde Nagham een kopie van haar memoires. Een met de handgeschreven boodschap binnenin luidt:

*“Beste Dokter Nagham, we hebben allemaal zoveel mogelijk tegen ISIS gestreden, maar jij vocht tegen hen met het krachtigste wapen. Door ons te behandelen bracht je onze ziel weer tot leven.”* ◀

# DIT HEBBEN WE BEREIKT IN 2020

Het jaar 2020 was een uitzonderlijk jaar met enorme tegenslagen. De coronapandemie heeft de levens van ons allemaal op z'n kop gezet. We werkten massaal vanuit huis, onze kinderen kregen thuisonderwijs en onze dierbaren ontmoetten we digitaal.

**V**oor veel vluchtelingen was deze omschakeling niet mogelijk en de uitdagingen waren voor hen vele malen groter. In vluchtelingenkampen kunnen mensen geen afstand houden en er is nauwelijks toegang tot gezondheidszorg. In de meeste landen die vluchtelingen opvangen in de regio is de zorg overbelast. Wereldwijd waren 79,5 miljoen mensen

gedwongen op de vlucht voor oorlog en geweld. Daarnaast duurden oorlogen voort en braken er verschillende noodsituaties uit. Met uw steun heeft UNHCR mensen op de vlucht geholpen in dit uitzonderlijk lastige jaar. Graag laten we u in het overzicht op de volgende pagina enkele hoogtepunten zien van wat we samen hebben bereikt.

## Onze coronahulp



**39 miljoen**  
vluchtelingen  
kregen coronahulp



**33 miljoen**  
mondkapjes  
zijn uitgedeeld



**15 miljoen**  
vluchtelingen en  
ontheemden kregen  
bescherming



**9 miljoen**  
mensen kregen  
gezondheidszorg



**8,5 miljoen**  
mensen kregen  
cash assistance



**Brand in Moria (Griekenland)**

De brand die in één klap 12.000 vluchtelingen op het Griekse eiland Moria dakloos maakte, kunnen we ons allemaal herinneren. UNHCR kwam direct in actie om noodhulp te verlenen. Zo deelden we noodhulpgoederen uit, zorgden we voor een isolatiefaciliteit en zetten we op verzoek van de Griekse overheid 900 tenten op.

**Syrië**

Bijna de helft van de 13 miljoen Syriërs op de vlucht is kind. Als gevolg van de coronapandemie is armoede fors toegenomen in het afgelopen jaar. Bovendien werden veel scholen gesloten. Slechts 1 op de 3 Syrische kinderen volgde (thuis)onderwijs, want veel van hen moesten werken om hun familie te steunen in het levensonderhoud. Daarom ondersteunen we families, zodat kinderen kunnen leren in plaats van te moeten werken. Zo ontvingen 798.000 Syrische vluchtelingen cash assistance en noodhulpgoederen. Bijna 1,3 miljoen kinderen konden naar school met de hulp van UNHCR.

**Centraal-Afrikaanse Republiek (CAR)**

Door oplaaiend geweld zijn er tienduizenden mensen op de vlucht geslagen uit de Centraal-Afrikaanse Republiek (CAR). Zo vond ook de 22-jarige Absatou veiligheid in Gado kamp, Kameroen. Ze beviel van een premature baby die minder dan 2 kilo woog. De couveuse was geen optie omdat de stroom regelmatig uitvalt. Voor moeders als Absatou heeft UNHCR 690 Kangaroekits uitgedeeld, waarmee moeders hun vroeggeboren baby's met huid-op-huid contact warm kunnen houden. De nieuwe Kangaroemethode redt levens!



**Venezuela**

De crisis in Venezuela behoort nog altijd tot één van de grootste vluchtelingencrises ter wereld. Het coronavirus heeft de economische situatie van veel gevluchte Venezolanen verslechterd. Daarom hebben we aan meer dan 100.000 mensen cash assistance verstrekt, 82.000 mensen kregen juridische bijstand en meer dan 50.000 mensen kregen toegang tot gezondheidszorg.

**Tanzania**

Venancia's familie is één van de 1.300 families in Tanzaniaanse vluchtelingenkampen die getraind zijn om een 'keyhole garden' te onderhouden. 'Dit zijn kleine circulaire moestuinen in de vorm van een sleutelgat. Deze moestuinen hebben minder water en geen dure compost nodig. De families hebben zaden en gereedschap gekregen om hun tuin te bewerken. Zo kan Venancia's familie het hele jaar groenten verbouwen en een inkomen verdienen. "In het begin deelde ik mijn groenten met burens die er geen hadden", zegt ze. "Nu leer ik ze hun eigen moestuintjes aan te leggen en groenten verbouwen. Het is gemakkelijk en iedereen kan het."



**Jemen**

6 jaar oorlog en een uitzichtloze situatie eisen hun tol van de bevolking. Ook heeft het coronavirus flink huisgehouden, maar officiële cijfers ontbreken door een tekort aan testen. Tot overmaat van ramp leven 5 miljoen mensen nu op het randje van een hongersnood. UNHCR biedt cash assistance waarmee families in hun levensonderhoud kunnen voorzien. Daarnaast bieden we psychosociale hulp om mensen met oorlogstrauma's en psychosociale problemen te helpen. Zo hebben vorig jaar meer dan 130.000 Jemenieten psychosociale hulp gehad.

**Bangladesh**

Het coronavirus vormt ook voor de Rohingya-gemeenschap in Cox's Bazar een grote bedreiging. UNHCR heeft samen met partners de eerste intensive care unit geopend met een capaciteit van 18 bedden. Ook hebben we gezorgd voor meer medische staf waaronder 10 artsen, 15 verpleegkundigen en een ondersteunend team. Om verspreiding van het virus te voorkomen, hebben we extra handenwaspunten geplaatst, zeep en mondkapjes uitgedeeld en voorlichting gegeven.

**Ethiopië**

Sinds november 2020 sloegen tienduizenden mensen uit Tigray, Ethiopië op de vlucht voor het bloedige geweld. Ze hebben lange afstanden gelopen, over onherbergzaam terrein en komen uitgeput aan op afgelegen grensovergangen. Samen met de Soedanese overheid hebben we meer dan 50.000 Ethiopische vluchtelingen opgevangen. We hebben noodhulp verleend en noodhulpgoederen uitgedeeld, zoals voedsel en drinkwater, slaapmatjes, dekens en hygiëneartikelen.



107.000 tenten



755.000 keukensets



380.000 jerrycans



1.600.000 slaapmatten



3.000.000 warme dekens



1.600.000 plastic zeilen



600.000 solar lampen



1.500.000 muskietennetten

## BEELDREPORTAGE

› Een Syrische jongen speelt met speelgoed uit de Fun Bus.

Foto: © UNHCR/Diego Ibarra S.nchez

# VOOR EVEN ALLE ELLENDEN VERGETEN

Vluchtelingen hebben de meest verschrikkelijke dingen meegemaakt. Door oorlog en geweld zijn ze geliefden verloren. Ze zijn gevlucht voor hun leven en hebben hun thuis en alles wat ze kennen achter moeten laten. Niet wetend of ze het ooit weer terug zullen zien. Tijdens hun vlucht en op de plaats waar zij terechtkomen, zijn de omstandigheden vaak slecht en is er voortdurend onzekerheid over de toekomst. Deze continue stress heeft ernstige gevolgen voor hun mentale gezondheid. Veel mensen op de vlucht kampen met angst, depressie, slaapproblemen of herbelevingen. Daarom organiseert UNHCR activiteiten om de mentale gezondheid van vluchtelingen te verbeteren. In deze beeldreportage kunt u zien hoe kleine momenten van plezier een groot verschil kunnen maken.





## < De Fun Bus

Foto: © UNHCR/Diego Ibarra Sánchez

### Kom spelen in de Fun Bus!

Het is een opvallende verschijning in de straten van Beiroet. In de vrolijk gekleurde Fun Bus krijgen Syrische kinderen op de vlucht de kans om weer even kind te zijn.

Spelen is voor kinderen net zo belangrijk als eten, drinken en slapen. Het helpt hen om zich te ontwikkelen en het verbetert hun mentale gezondheid.

Maar veel kinderen in Beiroet moeten werken om te overleven. Daarom rijden gepassioneerde vrijwilligers rond met de Fun Bus. In de bus komen kinderen spelen, het alfabet leren en doen ze mee aan psychosociale activiteiten.

Ook praten de vrijwilligers met ouders, om hen over te halen hun kinderen naar school te laten gaan.



< Alaa zou net naar de vijfde klas gaan, toen zijn vader vorig jaar overleed. Hij stopte met school en voegde zich bij de andere kinderen die langs de weg werken. "Ik moet werken om mijn moeder en broers en zussen te onderhouden. Ik hoop dat ik ooit weer naar school kan gaan, maar nu heb ik geen keuze", zegt hij.

Foto: © UNHCR/Diego Ibarra Sánchez



< Eén van de vrijwilligers geeft de kinderen in de Fun Bus les, zodat zij zich in een veilige omgeving kunnen ontwikkelen.

Foto: © UNHCR/Diego Ibarra Sánchez





### Kunst als uitlaatklep

Schilderen heeft een helend en kalmerend effect en is daardoor geschikt als beeldende therapie. Door het schilderen van gevoelens en gedachten, kan er een gevoel van controle ontstaan, wat helpt in het verwerkingsproces. Daarom organiseert UNHCR over de hele wereld kunstworkshops voor vluchtelingen.

^ Mexico. Vrouwen uit Midden-Amerika werken samen aan een therapeutisch kunstproject.

Foto: © UNHCR/Marta Martinez



## Namasté Rita!

Fysieke en mentale gezondheid zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vraag het de Oegandese Yogi Rita Brown (28), die het Afrika Yoga project heeft opgezet. Na de dood van hun ouders moesten Rita en haar tweelingzusje op zevenjarige leeftijd vluchten voor gewapende groepen. Rita woont nu al bijna 20 jaar in het Kakuma kamp in Kenia. In yoga heeft Rita rust gevonden en nu geeft ze yogales om andere vluchtelingen te helpen. "Ik voel een verandering in mijn lichaam", zegt ze. "Mijn geest is kalm en ik voel me na elke sessie energiever."

◀ Ook tijdens de coronacrisis draagt Rita haar steentje bij, door online yogalessen aan te bieden. Haar lessen trekken honderden leerlingen, zowel vluchtelingen als Kenianen.

Foto: © UNHCR/Samuel Otieno



◀ Rita doet een yogapose buiten haar yogastudio in Kakuma. Ze groeide op in een vluchtelingenkamp, zonder haar ouders. Yoga hielp haar tijdens de moeilijke momenten. Nu is ze moeder en heeft ze een diploma Sociale Wetenschappen op zak. Rita heeft haar toekomst in eigen hand genomen. "Hier begon ik mijn studie, vond ik een veilig toevluchtsoord en vond ik liefde", zegt ze. "Ik bleef niet hangen in zelf-medelijden, maar ik besloot mijn uitdagingen te zien als een kans om opnieuw te beginnen."

Foto: © UNHCR/Samuel Otieno



## Heeft u weleens nagedacht over periodiek schenken?

Met bijna 80 miljoen mensen op de vlucht is het van levensbelang dat we vooruit blijven kijken. UNHCR is altijd op zoek naar duurzame oplossingen die verder reiken dan onze acute noodhulp. Oplossingen die hoop bieden en kleur terugbrengen in het leven van vluchtelingen.

### Zo schenkt u met belastingvoordeel

Het hebben van een langetermijnvisie is altijd voordelig. Niet alleen voor ons, maar ook voor u. Bent u van plan om UNHCR voor langere tijd met hetzelfde periodieke bedrag te steunen? Dan kan dat voor u een belastingvoordeel opleveren. Als u ons minimaal vijf jaar lang een vast bedrag per jaar schenkt, kunt u deze periodieke gift namelijk volledig aftrekken van uw inkomstenbelasting.

### Iedereen profiteert

Met een periodieke schenking heeft u belastingvoordeel en zijn wij verzekerd van uw steun. UNHCR kan uw gift gebruiken voor duurzame oplossingen, zoals projecten die mensen op de vlucht uit de mentale kreukels halen. Zo kunnen deze mensen hun traumatische ervaringen achter zich laten en zich volledig richten op hun nieuwe toekomst. Stel, u doneert 10 euro per maand, dan kan uw belastingvoordeel oplopen tot 44,52 euro per jaar.

### Regel het direct via [unhcr.nl/schenken](https://unhcr.nl/schenken)

Meer weten over de mogelijkheden van schenken met belastingvoordeel? Bel of mail gerust voor vragen of persoonlijk advies via: 070 250 18 15 of [donateursnl@unhcr.org](mailto:donateursnl@unhcr.org). Of lees meer op [unhcr.nl/schenken](https://unhcr.nl/schenken)

In deze gastcolumn vertellen Nederlandse medewerkers over hun ervaringen tijdens hun werk voor UNHCR. Deze keer aan het woord:

# Peter Ventevogel

Ik ben opgeleid tot psychiater en heb in Nederland, Afghanistan en Burundi gewerkt met vluchtelingen en oorlogsgetroffenen. Sinds 7 jaar werk ik voor UNHCR op het hoofdkantoor in Genève. Geestelijke gezondheid en psychosociale steun worden steeds belangrijker in het werk van UNHCR. Veel vluchtelingen hebben psychische klachten door de ingrijpende dingen die zij hebben meegemaakt. Maar ook door de uitzichtloze situatie waar zij zich in bevinden, zoals slechte behuizing en een gebrek aan toekomstperspectief.

## Onderdeel van basisgezondheidszorg

Onder het credo “no health without mental health”, zorgen we ervoor dat psychosociale hulp een onderdeel wordt van de basisgezondheidszorg voor gevluchte mensen wereldwijd. We trainen artsen, verpleegkundigen en vrijwilligers om psychische en psychosomatische klachten te herkennen en om zelf basis-hulp te verlenen. Zij leren ook herkennen wanneer ze iemand moeten doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater. Daarnaast zorgen we dat er medicijnen zijn voor mensen met psychische klachten.

## Opleiding tot gesprekspartner

Er is veel behoefte aan therapie, maar er zijn te weinig psychologen. Daarom leiden we maatschappelijk werkers, docenten en vluchtelingen op tot niet gespecialiseerde hulpverlener. Wij leren hen technieken zoals een vijfgesprekkenmodel of ontspanningsoefeningen waarmee zij

mensen met psychische klachten op weg kunnen helpen.

## Gemeenschappen helpen zichzelf

Daarnaast ondersteunen we gemeenschappen bij het uitvoeren van de ideeën die zij zelf hebben om hun geestelijk welzijn te verbeteren. Bijvoorbeeld een plek voor jongeren, een vrouwencollectief of een steungroep voor ouders van kinderen met handicaps. Mensen weten zelf vaak heel goed wat zij nodig hebben en hoe zij zelf anderen het best kunnen helpen. Het is dus belangrijk mensen in staat te stellen om dit te realiseren.

De coronapandemie heeft de psychische problemen van vluchtelingen enorm verergerd. Daarnaast zien we dat oplossingen voor vluchtelingenproblematiek afnemen. Terug naar huis, verblijf in een nieuw land of hervestiging lukken steeds minder vaak. Vluchtelingen leven gemiddeld 17 jaar in een vluchtelingenkamp. Zo groeien generaties op als vluchteling en dit is niet goed voor de psychische gezondheid. Als vluchteling in een ontwikkelingsland heb je geen toekomstperspectief, zeker als je er niet mag werken of leren. Daarom bestaat het werk van UNHCR niet alleen uit het verbeteren van de geestelijke gezondheid, maar ook uit het verbeteren van de situatie zelf. <

*Dank u wel!!*

Peter Ventevogel

## PERSONALIA

### Naam

Peter Ventevogel

### Woonplaats

Genève

### Functie

Senior Mental Health Officer



## Geen gezondheid zonder geestelijke gezondheid





Foto: © UNHCR/Will Swanson

“Door te praten verwerken we de slechte ervaringen”

“Als je in nood bent, wie vraag je dan om hulp?” roept Myshara. “Mama en papa! Oma en opa!” roepen 14 andere kinderen terug. Ze zitten geknield in een kring en praten onder leiding van de dertienjarige Myshara over mentale gezondheid. Deze praatgroep helpt kinderen om te gaan met hun leven als Rohingya-vluchteling in Bangladesh.

De praatgroep is onderdeel van een UNHCR-programma, gericht op de mentale gezondheid van jonge vluchtelingen. De kinderen in deze groep variëren in leeftijd van 10 tot 18 jaar en komen regelmatig bij elkaar om hun gevoelens te bespreken volgens een speciaal ontworpen methode. Deze praatgroepen werken zo goed, omdat ze door de jongeren zelf worden geleid. Jongeren begrijpen elkaar en nemen sneller iets van elkaar aan dan van een volwassene.



Myshara

**M**yshara is pas 13 jaar en al een echte leider. Toen zij door een psychosociaal medewerker werd gevraagd om groepsleider te worden, nam ze meteen de verantwoordelijkheid op zich. “In het begin, toen ik de kinderen les gaf, vond ik het spannend. Maar nu heb ik mijn angst overwonnen. Ik ben blij dat ik andere kinderen kan helpen door samen over gevoelens te praten.”

Het programma wordt geleid door UNHCR met drie partnerorganisaties. Het doel is om te kunnen praten over gevoelens, in het bijzonder gevoelens

van ongeluk en verdriet, dit is namelijk niet iets wat de Rohingya-gemeenschap gewoonlijk doet.

### Impact van de pandemie

Het programma begon in 2019 met een kleine groep kinderen maar is ondertussen uitgebreid tot een groep van bijna 24.000 kinderen. Helaas betekende het begin van de coronapandemie dat de groepsessies moesten worden afgelast. Hierdoor kregen de kinderen te maken met extra angst en verwarring. “We waren allemaal erg bang”, zegt Mustafa, een veertienjarige jongen die regelmatig sessies bijwoonde. “Als we

## COLOFON

Het UNHCR Magazine wordt uitgegeven door UNHCR Nederland en is er voor alle donateurs en supporters van de VN-Vluchtelingenorganisatie. Het magazine verschijnt twee keer per jaar.

### Foto cover

© Samuel Otieno

### Artdirection & Vormgeving

Massive Atrack, Roger Peters

### Aan dit nummer werkten mee

Claire de Rooij

Peter Ventevogel

Sabrina Langerak

Sasha Lukasik

Claudia Geluk

Gülsün Gün

Myrna van Dijk

Juli Faassen

Eshara Kohli

### Drukwerk

Mailtraffic

### Reactieadres

Postbus 18815

2502 EV Den Haag

donateursnl@unhcr.org

### Donateurslijn


070 250 18 15


### Website

www.unhcr.nl

### Social media

 UNHCR.Nederland

 unhcr\_nederland

 @UNHCR\_Nederland

 UNHCRNetherlands



elkaar niet konden ontmoeten, konden we onze emotie niet uiten, dit deed pijn.”

Ondanks het missen van de groeps-sessies, gebruikten veel van de kinderen de vaardigheden die ze in de eerste maanden van het programma hadden ontwikkeld. Sinds juni zijn de sessies hervat, maar in kleinere groepen, zodat de kinderen afstand kunnen houden. Omdat steeds meer kinderen willen deelnemen, zijn er nieuwe groepen gestart om aan de vraag te voldoen. Ondanks de voortdurende lockdown zijn er nu bijna 30.000 kinderen die meedoen aan de sessies.

### Omgaan met angst

Mahmudul Alam, een UNHCR-medewerker op het gebied van mentale gezondheid, legt uit hoe het programma kinderen helpt. “Kinderen ontwikkelen hiermee hun leiderschapsvaardigheden, zelfvertrouwen en veerkracht. Veel van deze kinderen verloren vrienden en dierbaren toen ze in 2017 gedwongen werden Myanmar te ontvluchten”,

zegt hij. “De praatgroepen helpen hen om weer verbinding te maken. Ze leren de kinderen hoe je om kunt gaan met angst en somberheid en dat er een oplossing voor is.”

### De Rohingya-gemeenschap

In 2017 werden de Rohingya in Myanmar met grof geweld gedwongen hun huizen te verlaten. Meer dan 860.000 Rohingya-vluchtelingen, waarvan 55% kinderen, wonen nu in één van de 34 kampen in het district Cox's Bazar in Bangladesh. <





^ Deze meisjes zijn gevluht uit Venezuela en leven nu in één van de grootste opvangplaatsen in Brazilië, die met de hulp van UNHCR wordt gerund door de Braziliaanse overheid Foto: © UNHCR/Felipe Inaldo

**UNHCR**  
The UN  
Refugee Agency



**UNHCR**

De VN-Vluchtelingenorganisatie

[> terug naar inhoudsopgave](#)