

IMPACT expats

Interview Corry Nap-van Dalen, ITMP

[ITMP heet tegenwoordig InTransit, zie www.intransit.nl]

Wat zijn zoal de mooie dingen die je tegenkomt als je naar een andere cultuur verhuisd?

Het in contact komen met mensen die op een heel manier tegen het leven aankijken. Als je altijd in één en dezelfde omgeving woont, ben je er niet van bewust dat dingen ook anders kunnen. Het is enorm verrijkend om te ontdekken dat je ook anders met elkaar en met je omgeving kunt omgaan.

Kun je daar iets over vertellen?

In Nepal, waar wij gewoond hebben, nemen mensen de tijd voor elkaar. Niet het horloge, maar de ontmoeting bepaalt wat er gebeurt. Niet het afkrijgen van een bepaalde taak, maar het relationele proces staat centraal. Waar en wanneer je iemand ook tegenkomt, hij of zij zal altijd de tijd nemen om je te begroeten, te vragen waar je vandaan komt en waar je naar toe gaat, hoe het met je gaat, hoe het met je familie gaat. Dat maakt het leven een stuk meer ontspannen. Het ingebed zijn in je familie is ook zoets. Het individu staat veel minder op zichzelf dan in Nederland. In Nepal ben je altijd deel van je familie. Je familie zorgt voor jou, komt voor je op, en jij bent er ook voor je familieleden. Uitnodigingen gelden ook bijna altijd voor de hele familie. Dat betekent dat wij meestal als gezin bij iemand op bezoek gingen en zelden alleen. En dan kregen we niet alleen een kopje thee met een koekje, maar een uitgebreide maaltijd. De gastvrijheid en vrijgevigheid is groot in Nepal, soms tot grote beschaming van ons zuinige, sobere Nederlanders. We hebben het meegemaakt dat een straatarm gezin hun laatste kippetje voor ons slachtten.

Waar ben je heen geweest, hoe lang, waarvoor?

Wij hebben twaalf jaar in Nepal gewoond. Wij waren uitgezonden door de Hervormde Kerk in Ermelo via Interserve en Kerkinactie. Wij werkten voor de United Mission to Nepal. Mijn man was daar arts in een zendingsziekenhuis en later directeur van al het gezondheidszorgwerk van de UMN. Ik gaf onze vier kinderen zelf les en was actief in de Nepalese kerk.

Wat waren je eigen motivaties naar het buitenland te gaan?

Wij waren geraakt door de ongelijke verdeling in de wereld. In Nederland zijn we zo rijk. Onze huis en wat erin staat, voedsel, kleding, mogelijkheden voor recreatie en ontspanning, noem maar op, het staat in zo'n schril contrast met wat mensen in het grootste deel van de wereld hebben, of liever gezegd, niet hebben. Ook geestelijk voelden we ons rijk, met ouders die ons hebben opgevoed met een levend christelijk geloof en een lange kerkelijke traditie. Van deze rijkdom wilden we graag iets delen met mensen die dat allemaal niet hebben.

Zijn die allen door het geloof geïnspireerd?

We waren erg aangesproken door de uitspraak van Jezus: "Gelijk de Vader Mij gezonden heeft, zend ik ook u." Als we destijds de Bijbel lazen, leek het op elke bladzijde wel op ons af te komen, dat we niet 'gezapig' in Nederland ons luxe leventje konden blijven leven, maar dat we geroepen werden om ons in te zetten voor de minderbedeelden.

Wat vind je jezelf verschillen van expats die niet voor de zending naar het buitenland gaan?

Ik ken veel expatriates die niet voor de zending, maar met een zelfde soort motivatie naar het buitenland gaan. Maar er zijn natuurlijk ook expatriates die gaan omdat ze er een aantrekkelijke baan kunnen krijgen, of omdat het leven in een ander land hen aantrekt. Zelf heb ik de overtuiging door God gezonden te zijn al die twaalf jaar wel als een enorme steun in de rug ervaren. Vooral in moeilijke periodes. Zonder dat zou ik vaak gedacht hebben "wat doe ik mezelf en mijn kinderen aan". Maar de wetenschap op de plaats te zijn waar God me riep, gaf heel veel zin aan de hele onderneming en maakte het alle moeite en inspanning waard.

Wat doe je nu voor werk?

Ik werk nu als psycholoog bij het Instituut voor Transculturele en Missionaire Psychologie (ITMP). Het ITMP is er voor consultatie, begeleiding, training en hulpverlening aan expatriates en de uitzendende instanties. Wij testen mensen vóór uitzending op hun geschiktheid voor het wonen en werken in een andere cultuur. Ook geven we seminars op het gebied van culturele stress en stressmanagement, interculturele communicatie, re-entry, met kinderen in het buitenland, enzovoort. En we begeleiden expatriates met problemen, in hun verlof, na terugkeer in Nederland, of per e-mail of telefoon als ze in het buitenland zijn.

Welke problematiek kom je zoal tegen bij je huidige baan?

Het gaan wonen en werken in een andere cultuur brengt per definitie veel stress met zich mee. Het vertrouwde laat je achter en bijna alles is nieuw: taal, klimaat, voedsel, behuizing, werk, burens, sociale contacten, school, mogelijkheden voor ontspanning en noem maar op. En dit alles is niet alleen aan de buitenkant anders. Het gaat gepaard met totaal andere waardenoriëntaties, overtuigingen, wereldbeeld en mensbeeld. Mensen die uitgezonden worden moeten dus wel tegen een stootje kunnen. Onder hoge stress kan onverwerkte ballast uit het verleden gaan opspelen (een slechte relatie met ouders, traumatische gebeurtenissen). Als we dit soort ballast tegenkomen bij mensen die we testen, raden we hen aan hier eerst mee aan het werk te gaan. Daarnaast krijgen expatriates te maken met dezelfde soort problemen als mensen in Nederland, alleen worden ze gekleurd door de andere cultuur en het gegeven dat het alledaagse leven op zich al behoorlijk stressvol is. Voorbeelden hiervan zijn: conflicten met collega's in een internationaal team, te hard werken en te weinig ontspannen met als gevolg een burnout, depressie, moeite met zich aanpassen aan de andere cultuur (cultuurschok), een partner die haar leuke

baan in Nederland heeft opgegeven en zich nu in haar huis zit af te vragen wat ze in vredesnaam zit te doen in deze rimboe, kinderen die geen aansluiting vinden met leeftijdsgenoten. En dan zijn er mensen die te maken krijgen met oorlogsgeweld, natuurrampen, onrecht. Ze kunnen daar zelf in verzeild raken, of geconfronteerd worden met de slachtoffers ervan. Dat gaat niet in de koude kleren zitten en vraagt om verwerking. Als die verwerking stagneert hebben ze hulp nodig. En tenslotte is er de re-entry problematiek. Veel expatriates die terugkomen in Nederland voelen zich een vreemde in hun eigen vaderland. Bovendien gaan ze door een soort rouwproces, zeker als ze onvrijwillig zijn vertrokken uit het buitenland. Met al dit soort problemen komen expatriates bij het ITMP.

Wat zijn de problemen waar expats tegenaan lopen zodat ze een beroep op ITMP doen? Lopen die erg uiteen? Kun je voorbeelden noemen en jullie benadering?

Vaak zijn één of een paar gesprekken al genoeg, omdat veel van waar expatriates doorheen gaan 'normaal' is, erbij hoort. Als ze dan hun verhaal even kwijt kunnen en wij laten hen zien dat het de omstandigheden zijn die abnormaal zijn en dat zij er normaal op reageren, dan kunnen ze al weer verder. Als het problemen met kinderen betreft geven we in eerste instantie de ouders adviezen over hoe ze met het kind kunnen omgaan. Als iemand echt een depressie, aanpassingsstoornis of burnout heeft is behandeling nodig, waarbij wij meestal uitgaan van een cognitiefgedragsmatige benadering. Als iemand een traumatische ervaring heeft gehad zijn vaak ook een enkel gesprek en het geven van informatie voldoende, maar als iemand erin vastloopt volgt behandeling. We wijzen mensen ook vaak op literatuur. Iemand die bijvoorbeeld voor terugkeer naar Nederland gelezen heeft over het re-entry proces kan beter plaatsen waar hij doorheen gaat. Daardoor wordt het verdriet om het afscheid niet minder en ook het gevoel van vervreemding niet, maar hoeft hij niet te denken dat hij 'gek aan het worden is'. En onze workshop re-entry voegt daar nog aan toe het contact met lotgenoten, waardoor men ervaart niet de enige te zijn die zijn draai in Nederland niet meteen kan vinden.

Door welke periodes ga je heen als expat?

Bij aankomst in het buitenland is er eerst de 'honeymoon'. Waar je zolang naar uitgekeken hebt en je op voorbereid is nu werkelijkheid geworden. Geweldig, al die lieve gastvrije mensen, het exotische eten, de prachtige natuur, het ontspannen omgaan met tijd. Maar binnen niet al te lange tijd kom je met beide benen weer op de grond. Dan blijven die gastvrije mensen ook wel wat bijbedoelingen te hebben als ze je uitnodigen, ga je ontzettend verlangen naar een bruine boterham met kaas, erger je je groen en geel aan die cursisten die nooit op tijd komen, krijg je hitteuitslag, en heb je diarree. Dan glijd je in een put, de een heel diep, de ander wat minder diep. Dit noemen we cultuurschok. De meesten komen op eigen kracht weer uit die put. Een enkeling loopt er een depressie van op en moet gerepatrieerd worden. In de volgende fase ben je gewend aan het nieuwe leven, het gezin is gesetteld, en krijg je het gevoel op het werk iets te kunnen betekenen. Er blijven altijd dingen waar je je niet aan wil of kan aanpassen (onzuiver water uit de kraan drinken, je vrouw alleen in de keuken laten eten). Maar toch is het nieuwe land een beetje je tweede vaderland geworden.

Als je dan na een aantal jaren naar Nederland terug verhuist, begint het hele proces opnieuw: de omgekeerde cultuurschok. Eerst is het heerlijk om weer 'thuis' te zijn: weerzien met je familie en vrienden, schoon drinkwater uit de kraan, treinen die op tijd rijden, je eigen taal spreken. Maar al snel glijp je weer over het randje van de put, die in de ervaring van velen dieper is dan de put in het buitenland. Thuis voelt niet meer als thuis: je vrienden begrijpen je niet, 'wat een gezeur over een trein die tien minuten te laat komt', eten dat de vuilnisbak ingaat, jongeren die taal uitslaan waar je geen woord van begrijpt, en is er nog iemand hier die gelooft dat God iets te maken heeft met je dagelijks leven? Het duurt wel even, soms jaren, voor je je weer een gewone Nederlander voelt. En er zijn van die dingen, waaraan je je nooit meer wilt aanpassen: het materialisme, individualisme, cynisme, ongelof.

Zijn er bepaalde contante factoren waar elke expat mee te maken krijgt? Heb je adviezen?

Een goede voorbereiding is van cruciaal belang. Je schrikt minder als je weet wat er komt. Je bent weerbaarder als je weet wie je zelf bent. En je maakt minder fouten als je je bewust bent van je eigen cultuur en die van de ander. En de taal van het land leren, waardoor veel deuren open gaan die anders gesloten zouden blijven. Een goede achterban in Nederland is ook belangrijk. Mensen waarvan je weet dat je op hen terug kunt vallen. Maar tegelijkertijd ook nieuwe relaties opbouwen in het buitenland. Open staan voor de mensen om je heen, voortdurend blijven communiceren, bereid zijn om van anderen te leren. Het idee opgeven dat jij daar wel eens even iets gaat presteren. Met een dienende houding kom je veel verder en raak je minder gefrustreerd.

Voor expatriates die naar Nederland terugkeren geldt eigenlijk hetzelfde. Beschouw Nederland niet als 'thuis', want zo voelt het niet meteen weer. Nederland is veranderd, maar nog meer ben je waarschijnlijk zelf veranderd. Benader het alsof je naar een vreemde cultuur gaat, en span je net zo veel in om je voor te bereiden en aan te passen, en heb net zoveel geduld met de mensen om je heen als toen je naar het buitenland ging. Gun jezelf ook de tijd voor het re-entry proces. Je kunt niet over de put van de cultuurschok heen springen, je moet er doorheen. Maar je kunt er ook op vertrouwen dat je er doorheen komt. Zoek lotgenoten. En schroom niet om hulp in te roepen.

Hoe reageren thuisfronters meestal?

Dat is een lastig te beantwoorden vraag, omdat die reacties nogal uiteen lopen. Aan het ene uiterste zie je thuisfronten die zich zo veel ze maar kunnen verdiepen in het leven van de expatriate en steun geven aan alle kanten. Aan het andere uiterste zijn de mensen die het belachelijk vinden dat je je goede positie en nog veel meer in Nederland opgeeft, en die hun handen van je aftrekken.

Heb je adviezen voor hen?

Voor thuisfronten die willen meeleven is het toch vaak erg moeilijk om zich echt een voorstelling te maken van het expatriate leven. Maar voor de expatriate is het wel

een enorme steun in de rug als het thuisfront probeert zich erin te verdiepen. Zich een beeld vormen van het land, de cultuur, en de kerk is daarvan een belangrijk onderdeel. Het kan voor achterblijvende familie en vrienden ook een blikverruimende verrijking zijn om zo eens over de eigen grenzen heen te kijken. Zo mogelijk een bezoek brengen aan de expatriate is natuurlijk helemaal geweldig voor beide partijen. (Niet allemaal tegelijk!) Als de expatriate op verlof komt of voorgoed terug in Nederland heeft hij hulp nodig, praktische hulp, emotionele steun, pastorale zorg. Blijf in contact, dring niks op, vraag voortdurend waar de ander behoefte aan heeft. En wees bereid te luisteren naar de verhalen die de expatriate kwijt wil.

Hoe is het met kinderen van expats?

Onze eigen kinderen hebben genoten van het leven in het buitenland. Ze hebben mooie herinneringen aan het altijd buiten kunnen spelen met vriendjes, de internationale school, de vele 'ooms en tantes' uit allerlei landen, de trektochten in de bergen. Tegelijkertijd herinner ik me dat ze het vreselijk vonden als we weer gingen verhuizen. (Onze oudste had op zijn achttiende in achttien verschillende huizen gewoond.) En toen we in Nederland terugkeerden heeft het hen heel wat moeite gekost om zich weer een beetje een gewone Nederlander te gaan voelen. Toch vinden ze dat ze bevoorrecht zijn door hun buitenlandervaring. Ik weet dat dit voor de meeste kinderen van expatriates geldt. Al zijn er ook kinderen die er minder positief over zijn. Soms heeft dat te maken met nare ervaringen op een kostschool, of met het gevoel dat zij minder belangrijk waren dan de roeping of het werk van hun ouders. Ook zijn er die zich in Nederland vreemden blijven voelen, die de sociale vaardigheden missen voor het omgaan met leeftijdsgenoten, of die blijven terug verlangen naar hun leven in het buitenland.

Zijn zij extra kwetsbaar en waarom?

Kinderen hebben meestal geen keus. Ze gaan gewoon mee met de ouders. Ze zijn volop in ontwikkeling en het expatriate leven wordt een deel van henzelf. Ze worden Third Culture Kids (TCKs): kinderen die opgroeien met de cultuur van hun ouders én die van het gastland, die zich in beide culturen niet helemaal wortelen en thuis voelen, en die deel worden van een derde cultuur die ze gemeenschappelijk hebben met hen die net als zij in meer dan één cultuur zijn grootgebracht. Ik ken veel TCKs die trots zijn op deze identiteit en die zich prima redden in het leven. Maar bij het ITMP zien we ook jongeren die zich langdurig ontheemd blijven voelen en hulp nodig hebben om vaste grond onder de voeten te vinden. Daarnaast zijn er bepaalde risico's waarmee kinderen in Nederland niet zo gauw te maken krijgen: haat tegen blanken, onveiligheid in grote steden, terechtkomen in een burgeroorlog en de kogels langs je huis horen fluiten. Sommige kinderen ontwikkelen hierdoor angst of agressie. Dat kun je niet altijd voorkomen. Die kinderen hebben dan soms ook professionele hulp nodig. Maar dan hebben we het over de meer extreme situaties. Wetenschappelijk onderzoek en ook ervaring laten zien dat TCKs zich, niet minder dan andere kinderen, ontwikkelen tot gezonde, stabiele volwassenen. En ook dat ouders daarin een belangrijke rol spelen. Ouders die tijd en aandacht geven aan de kinderen en voortdurend met hen in gesprek blijven, die duidelijk en consequent zijn over regels en grenzen en tegelijk flexibel, die voorleven dat God erbij is, die waar ze ook zijn een veilige plek creëren.