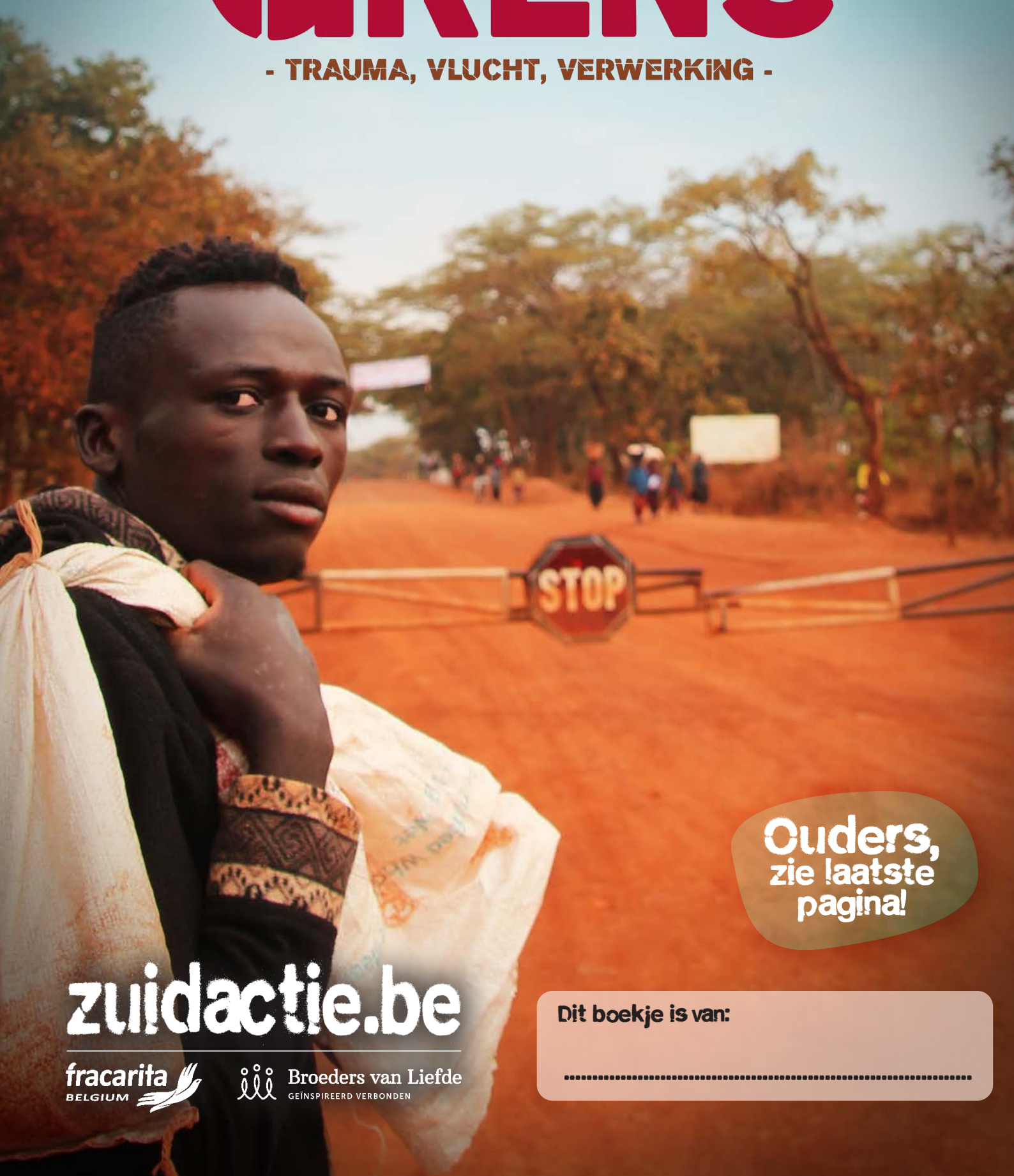


# VER OVER MIJN GRENS

- TRAUMA, VLUCHT, VERWERKING -



Ouders,  
zie laatste  
pagina!

[zuidactie.be](http://zuidactie.be)

Dit boekje is van:

.....







# Hii Bro!

Mijn naam is **John**, ik kom uit het Afrikaanse land **Burundi**, maar woon momenteel in een **vluchtelingenkamp** in buurland Tanzania.



Waarom ik gevlucht ben? Voor het geweld in ons land. Heel wat mensen werden **gedood**. Ook mijn ouders, broers en zussen werden

vermoord. Ik was erbij toen het gebeurde, maar kon **ontsnappen**. Ik was toen net 13 jaar oud.

Ik **vluchtte** naar de grens met **Tanzania**, een helse tocht in mijn eentje. Daar was ik eindelijk **veilig**, maar wel helemaal alleen, zonder familie. Kan je je dit inbeelden?



De vreselijke dingen die ik in Burundi had meegemaakt, kwamen steeds **terug in mijn hoofd**. Ik werd bang en boos. Ik kon niet meer goed nadenken en had voortdurend vreselijke **nachtmerries**. Soms wist ik niet meer goed wat ik deed. Dit had ik nog nooit meegemaakt.



Ze brachten mij naar een speciaal ziekenhuis voor mensen die problemen hebben in hun hoofd. Een **psychiatrisch centrum**, zo noemen ze dit. Ooit al van gehoord?

Daar ontmoette ik **dokter Chantal**. Ook zij is ook ooit moeten vluchten. Ze begreep dus heel goed hoe ik mij voelde. Ze heeft heel veel met mij gepraat.

"Wat jij hebt meegemaakt in Burundi, is een ernstig **trauma**" (zie p. 5) zo legde ze mij uit.

Ze leerde mij vervolgens hoe ik met die nare herinneringen kon **omgaan**. Nu kan ik opnieuw helder nadenken en ik doe geen vreemde dingen meer. Dr Chantal en haar team hebben mij daar **fantastisch goed geholpen**. Echt nice!

Ik ben ondertussen getrouwd met Hadjija **♥** en heb een dochttertje. We wonen nog steeds in het kamp, want in Burundi is het nog niet veilig voor ons.

Ik maak graag **hiphop** liedjes samen met mijn vriend Sompo. Dan noem ik mezelf **Chizi Fresh**. Dat betekent "coole gek".

In mijn nummers vertel ik wat ik heb meegemaakt. Ik wil mensen overtuigen dat je iedereen moet respecteren, ook wie het moeilijk heeft in zijn hoofd. **We zijn allemaal mensen, niet?**

Leuk dat ik mijn song nu ook aan jullie in België kan laten horen! Helpen jullie mij om mijn boodschap te verspreiden? Cool!

Bye, bye bro!

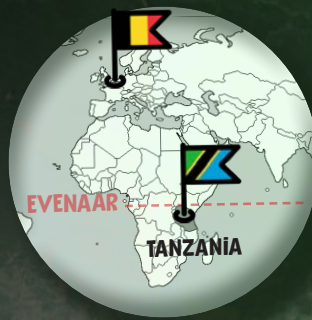
Chizi Fresh

Sompo





# Vluchtelingenkamp NYARUGUSU Tanzania



## VOOR WIE?

Mensen afkomstig uit Burundi of Congo, op de vlucht voor geweld.



## AANTAL?

138.019 mensen of 35.000 gezinnen. Vergelijkbaar met een stad bij ons.



## WONEN?

In nylon tenten of, als ze er al een tijdje wonen, in huisjes van zelfgemaakte bakstenen.



## WAAR?

In Tanzania, buurland van



## SINDS?

Het kamp werd opgericht in 1996. Maar er komen dagelijks vluchtelingen bij. Als het veilig is keren vluchtelingen ook naar hun thuisland terug.



## GROOT?

Het kamp is nog steeds één van de grootste ter wereld: 1.771 voetbalvelden groot, 9 km lang, 1,2 km breed.



## OPGESLOTEN?

Vluchtelingen mogen het kamp niet zomaar uit om te werken, eten te kopen of te studeren.



## SPELEN?

Er zijn geen speeltuinen, er is geen speelgoed. Maar kinderen in het kamp spelen wel. Ze maken hun speelgoed zelf!



## SCHOOL?

Kinderen kunnen naar Burundese en Congolese scholen gaan in het kamp. Maar de klassen zitten overvol. Er zijn 8 keer meer scholen nodig.







## Op de vlucht

Jij sloeg misschien ook al eens op de vlucht: voor een zware regenbui, een pestkop op de speelplaats, een oorverdovend lawaai of, in een nachtmerrie, voor een allesverslindend monster?

### vlucht·ten

WERKWOORD (vluchtte, is gevlucht)

- zich verwijderen uit angst voor iets

## Wist je dat...

110 miljoen mensen (slik!) momenteel op de vlucht zijn. Da's 10 x de bevolking van ons land... Of 1 mens op 74!

Maar nu hebben we het over mensen die echt alles moesten achterlaten: hun huis, hun familie, hun vrienden, hun job... Dit deden ze niet zomaar. Hun leven was in gevaar. Op zoek naar veiligheid moesten ze vaak een helse tocht doorstaan. Ze gingen te voet, verstopten zich in vrachtwagens of voeren mee in gammele bootjes.

## Wablief?

Onderstaande woorden hoor je heel vaak in het nieuws. Maar wat betekenen ze eigenlijk precies? Verbind het juiste woord met de juiste betekenis.



Wie op de vlucht is uit vrees voor zijn/haar leven.



Wie naar een veilige streek in eigen land vlucht.



Wie zijn of haar land vrijwillig heeft verlaten in de hoop op een beter leven. Indien hij/zij zou willen kan die veilig terugkeren naar het land van herkomst.



Het land waartoe je behoort.



Wie in een ander land bescherming vraagt.

INTERN ONTHEEMDE



ASIELZOEKER



VLUCHTELING



MIGRANT



NATIONALITEIT



## Waar of niet waar?



De meeste vluchtelingen reizen naar Europa.



90% van kinderen die op de vlucht zijn, heeft één of meerdere trauma's opgelopen.



Nergens ter wereld worden meer vluchtelingen opgevangen dan in Turkije en Iran.



Een land mag vluchtelingen terugsturen naar het land waar ze vandaan komen, ook al is hun leven daar in gevaar.





# Trauma

Als kind heeft John in zijn thuisland Burundi heel erge dingen meegemaakt. Hij zag hoe zijn familie werd gedood. Dit is nauwelijks te vatten en doet verschrikkelijk pijn. Je hersenen kunnen dit niet aan, je gaat "ver over je grens". Dit noemen we een **trauma**.

Een heel ernstig trauma als dat van John blijft heel lang in je hoofd hangen. Het maakte John ontzettend **angstig**. Dezelfde vreselijke beelden kwamen telkens terug in zijn hoofd, 's nachts en overdag. Hij sloeg wild om zich heen, brulde en wist niet meer wat hij deed. Dit was voor hem de hel...

Toch kunnen mensen met een trauma **geholpen** worden. Dit is werk van specialisten. **Dokter Chantal** is zo iemand. Zij heeft heel veel met John gepraat. Dat deed ze buiten het kamp, in **Kasaka**. Dit is een klein ziekenhuis van de Broeders van Liefde, speciaal voor mensen die het lange tijd moeilijk hebben in hun hoofd. Daar leerde John wat hij kan doen om minder last te hebben van zijn trauma. Hij kan opnieuw werken voor zijn gezin en is nu een top-papa voor zijn dochtertje.

VER OVER MIJN  
**GRENS**



## Ik voel, ik voel wat jij niet voelt!

Als je je been breekt of je hebt schaafwonden, dan is dat voor iedereen meteen zichtbaar. Bij problemen in je hoofd is dat niet zo. Heel wat mensen begrijpen daardoor niet goed wat er aan de hand is. Daarom is het super belangrijk om er met iemand over te praten!

Wil je er zelf over praten, maar weet je niet met wie, dan kan je contact opnemen met [www.awel.be](http://www.awel.be) of bel 102.



Psychiatrisch centrum Kasaka

## Hiphophanden

Voor John is hiphopnummers maken de beste manier om alle zorgen even te vergeten. De handgebaren bij het rappen heeft hij helemaal onder de knie. Jij ook? Welke boodschap geeft hij jou op de foto hiernaast? Omkring:



kracht,  
vastberadenheid,  
of soms ook  
boosheid

ik voel  
me goed,  
ontspannen



ik hou  
van jou



vrede en  
liefde



Maak jij ook een  
hiphoplied?



# Wat als...

AAN JOU!

Heb je zelf nooit echt moeten vluchten? Heb je geen ouders die ooit gevlucht zijn? Dan is het vast heel moeilijk om je dit in te beelden. Stel dat het toch gebeurt, hoe zou jij het aanpakken?

Welke drie voor jou belangrijke dingen stop je dan zeker in je rugzak?

1. ....
2. ....
3. ....

Naar welke van onze buurlanden zou jij vluchten?

.....

Heb je in dat land vrienden of familie bij wie je zou mogen inwonen, of beland je daar in een vluchtelingenkamp?

.....

Wie of wat zou je daar het meest missen denk je?

.....  
.....

Hoe zou jij je voelen?

.....  
.....  
.....



**Wist je dat...**  
tijdens Wereldoorlog I maar liefst 1.5 miljoen Belgen op de vlucht sloegen naar Frankrijk, Nederland of Groot-Brittanië?

*Kamp in Nederland voor Belgische vluchtelingen tijdens WOI, 110 jaar geleden.*



## Vrij als een vogel!

Kinderen in het vluchtelingenkamp moeten zelf hun speelgoed maken. Vliegers knutselen vinden ze helemaal top! Doet hun vlieger, als een vogel in de lucht, hen dromen van vrijheid in hun gesloten kamp?

Veel heb je niet nodig om zo'n vlieger te maken:

*Een plastic vuilniszak, stevig papier of dunne stof, 2 dunne houten stokken of bamboestokken (50-60 cm), touw of draad, stof voor de staart, secondelijm, plakband...*

Vliegeren maar!



AAN JOU!

## Challenge: rantsoen voor 1 dag

John krijgt voor zijn gezin een voedselpakket in het kamp. Wat hij krijgt is bijzonder weinig. Het is nauwelijks genoeg om te overleven. Probeer jij eens één dag te overleven met het onderstaande **voedselpakket**? Weeg eerst eens alles af zodat je een idee krijgt van de hoeveelheden die je voor één dag krijgt.

Van 's morgens als je opstaat tot 's avonds als je gaat slapen, enkel met:

1. Droge rijst: 271 g
2. Bloem: 57 g
3. Droge linzen: 24 g
4. Bruine bonen: 57 g
5. Droge kikkererwten: 12 g
6. Sardienen in blik: 17 g
7. Plantaardige olie: 42 g



## Fracarita Belgium

Jouw school is een school van de **Broeders van Liefde**. Die hebben niet alleen scholen en centra in België, maar ook in heel wat andere landen in de wereld.

De Broeders van Liefde hebben een organisatie in België die samenwerkt met scholen en partners in **Afrika** en die hen ook steunt. Die vereniging heet **Fracarita Belgium**.

**Want alle mensen verdienen dezelfde kansen, of je nu in België woont of in het verre Afrika!**

Meer info: [www.fracarita-belgium.org](http://www.fracarita-belgium.org)

**fracarita**  
BELGIUM

## ZUIDACTIE

Tijdens de Zuidactie zamelen jullie op school geld in. Met dit geld zal Fracarita Belgium het team van Dokter Chantal **steunen** zodat ze vluchtelingen zoals John kan helpen om hun trauma's te verwerken.





## Beste ouder(s),

Afghanistan, Syrië, Oekraïne, Gaza, Oost-Congo, ...  
U kent ze ongetwijfeld, de gebieden in de wereld waar het momenteel de foute richting uitgaat.

**“Waar olifanten vechten, wordt het gras vertrapt”**, zo gaat een Afrikaans spreekwoord. Het gras, dat zijn mensen die niet om deze conflicten hebben gevraagd. Mensen die willen overleven, en dus vluchten. Geen echte vrije keuze, maar de enige uitweg voor zichzelf en hun gezin.

**Vandaag zijn 1 op 74 mensen die met ons op deze aardbol wonen op de vlucht. Samen meer dan 110 miljoen mensen. Tien keer onze Belgische bevolking.**

Zo goed als alle vluchtelingen hebben één of meerdere **trauma's** opgelopen in hun thuisland, tijdens hun vlucht of bij aankomst in hun gastland. Hulp om deze trauma's te verwerken is er nauwelijks.



..... zal met de klas aan de volgende activiteiten deelnemen i.v.m. de Zuidactie:

.....  
.....  
.....  
.....

## Zuidactie steunen?

**Doe een online bijdrage via deze QR-code.**



Je ontvangt van Fracarita Belgium een fiscaal attest voor giften vanaf 40 euro.

Meer info: [www.zuidactie2024.org](http://www.zuidactie2024.org) of bij de lokale promotor op school: .....

De volgende weken zal ..... tijdens de **Zuidactie** kennis maken met de jonge Burundese vader John, die momenteel in het vluchtelingenkamp Nyarugusu woont, in Tanzania. De leerlingen zullen Johns hiphoptalent en gedrevenheid ontdekken, maar zullen ook horen hoe moeilijk John het heeft om zijn trauma's uit het verleden te verwerken.

**Gezinnen op de vlucht willen niets liever dan zo snel mogelijk opnieuw op eigen benen te staan en de trauma's achter zich te laten. Maar als het hoofd niet mee kan, lukt dit niet. Een goede psychologische begeleiding is dus cruciaal.**

Met deze Zuidactie willen we Afrikaanse partners ondersteunen die getraumatiseerde gezinnen helpen om hun leven opnieuw op de rails te krijgen.

**Maak kennis met deze vluchtelingen en het bijzondere project in Tanzania via onze campagnefilm!**

