

Doe-boek voor gevluchte kinderen uit Oekraïne

Sinds het uitbreken van de oorlog in Oekraïne zijn al ruim 4 miljoen mensen gevlucht, waarvan de helft kinderen. Vanaf vandaag is er voor deze kinderen het Mylifejourneybook: een doe-boek waarin kinderen hun ervaring over de reis kunnen opschrijven, maar ook hun herinneringen aan Oekraïne en hun hoop voor de toekomst. Het boek is voor iedereen gratis te downloaden via www.lifebookforyouth.com/mylifejourneybook.

'Met het Mylifejourneybook willen we de veerkracht van gevluchte kinderen uit Oekraïne versterken. We weten dat het delen van ingrijpende ervaringen helpt om deze ervaringen een plekje te geven en traumatische klachten te voorkomen', zegt Martine Tobé van Lifebook for Youth en FICE Nederland. Ze is een van de initiatiefnemers van het Mylifejourneybook. Het boek is nu beschikbaar in drie talen: Oekraïens, Engels en Nederlands. Martine: 'Onze contacten in Oekraïne, Hongarije en Roemenië, betrokken bij de opvang van kinderen uit Oekraïne, geven aan dat er veel behoefte is aan materiaal om gevluchte kinderen te helpen'.

Normaal zijn

Door het beschrijven of tekenen van hun ervaringen worden kinderen bewust van hun eigen kracht en van de mensen die hen kunnen ondersteunen. Elianne Zijlstra van de Rijksuniversiteit Groningen en FICE Nederland: 'Het Mylifejourneybook sluit aan bij de behoefte van kinderen om normaal te zijn. Ze willen niet zielig gevonden worden omdat ze gevlucht zijn, maar hebben wel behoefte om hun ervaringen te delen.'

'Wat moest je achterlaten?'

In het boek staan vragen over hun reis, het dagelijkse leven in Oekraïne, maar ook hun favoriete muziek en van welk eten ze houden. Ook is er ruimte voor kinderen ervaringen op te schrijven over de aanleiding van de vlucht uit Oekraïne, wat ze mee konden nemen en achter moesten laten, en wat hen helpt als ze verdrietig zijn. Het boek sluit af met de vraag wat ze als eerste gaan doen als de oorlog is afgelopen.

Brede samenwerking

Het initiatief voor het Mylifejourneybook is een samenwerking van Lifebook for Youth, FICE Nederland, Het Begint Bij Mij en de Rijksuniversiteit Groningen. Eerdere uitgaves van Life Book for Youth voor uithuisgeplaatste kinderen en kinderen in quarantaine kregen een positieve waardering en daaruit ontstond het initiatief om het Mylifejourneybook voor gevluchte kinderen uit Oekraïne te ontwikkelen. Hanne Peerenboom van Het Begint Bij Mij: "Ik hoefde niet lang na te denken om mee te doen en ben trots op het resultaat. Voor kinderen is het een bezigheid voor nu, een herinnering voor later en een steuntje in de rug om weer vooruit te durven kijken en door te gaan met leven".

Gratis te downloaden

Het Mylifejourneybook is online gratis te downloaden om zelf te printen:
www.lifebookforyouth.com/mylifejourneybook

Verspreiding wordt door de initiatiefnemers toegejuicht omdat er dan zoveel mogelijk kinderen gebruik van kunnen maken.

In de toekomst kan Mylifejourneybook ook vertaald worden in andere talen, zodat ook kinderen uit andere conflictgebieden dit werkboek kunnen gebruiken.