



## 'De Nederlanding kan het verschil maken'

De Nederlanding Groep Petra/het Gooi  
Weekend van 9,10,11 september 2022

'Een persoon kan het verschil maken' zegt Eva tegen me terwijl we samen een koffie doen. We zitten op een terras in het zonnetje en praten over het weekend van de Nederlanding dat we de week erop organiseren. In alle eerlijkheid; ik vind het spannend; de nieuwe Nederlandse dames die gaan participeren zijn nogal divers. En kan ik hen wel helpen en een stukje met hen op te trekken in hun proces om te aarden in Nederland? Afijn, zoals Maayke, mijn aanspreekpunt en buurvrouw geruststellend zegt; het gaat erom hen dit weekend te begeleiden in het maken van kleine stapjes!

Dan is het zover; langzaam arriveert iedereen in Herberg de Speld in Brabant. Als we de slaappleaatsen hebben verdeeld, zitten we rondom de grote tafel in de woonkamer. Alsof het zo was afgestemd trekt de één een paar kaarsen uit de tas en steekt ze gezellig aan. De andere zet wat zelfgebakken Turkse lekkernijen op tafel voor bij de thee. Ik verwelkom iedereen en we doen een korte kennismakingsronde. Ik krijg een prachtige bedrukte beker van mijn Turkse buddy en bonbonnetjes van een lieve vriendin. Langzaam zakt de spanning die ik voelde en maakt plaats voor een voor rust en vertrouwen; dit zijn dames die graag vooruit willen, sociaal zijn en bovenal er zin in hebben. Dit gaat gewoon een gezellig weekend worden met oude en nieuwe vriendinnen!

De eerste avond wordt er gesjoeld door de dames en spontaan gedanst op Arabische muziek. Ondanks een rampzalige nachtrust (geplaagd door een groep muggen!) geef ik de volgende ochtend een mindfulness-yoga sessie in de speciaal gehuurde yoga-ruimte. Met ontspannen gezichtjes gaan we na het ontbijt starten met de coaching in kleine groepjes. De middag wordt er op de tandem de Brabantse omgeving verkend. Bijzondere bijkomstigheid van de tandem is dat je in duo's een tijdje dicht bij elkaar zit. Het levert prachtige intieme gesprekken op. De zaterdagavond wordt er heerlijk Syrisch/Turks gekookt en daarna gaan de jurken en hakjes aan en wordt de Karaoke set geïnstalleerd. We dansen op afwisselend

Arabisch, Turkse en Nederlandse songs. Samen dansen en genieten werkt verbindend merk ik. Ook de laatste hoofddoekjes gaan af, naarmate de avond vordert!

Zondagochtend delen we de groep op: een deel maakt nog wat coachings af en anderen doen een wandeling in de groene Brabantse omgeving in de zon. Tenslotte doen we gezamenlijk de round-up aan de lange tafel buiten. Ik geef een korte meditatie en laat dan bij eenieder een woord opkomen met betrekking tot dit weekend. 'Verbinding', zegt de één, 'Onafhankelijkheid' en 'Thuiskomen' zegt een ander. Ontroert vertelt onze dame uit Jemen dat zij haar familie mist, maar ons nu als haar familie in Nederland ziet. Ik constateer moe, ontroert en voldaan: Een weekend weg met de Nederlanding maakt inderdaad het verschil.

Petra van Hameren  
petravanhameren@gmail.com

Hoofd Welzijn, Woonzorg locatie Slingerbosch  
Mindfulnessstrainer bij Mind&More