



plan van aanpak
Reiki in AZC's Nederland

Datum: 5 november 2015

Leeswijzer

Dit voorstel voor een plan van aanpak is geschreven voor:

- bestuur van de stichting Reiki WereldWijd
- Reiki vrijwilligers, die interesse hebben in het geven van Reiki in AZC's
- staf, medewerkers en vrijwilligers van het COA

Allereerst wordt inzicht gegeven in wat Reiki is. Daarna wordt geduid wat Reiki WereldWijd (verder afgekort tot RWW) doet en gedaan heeft voor oorlogsslachtoffers en hoe zij in nauwe samenwerking met het COA de pilot met Reiki in AZC Cranendonck in Budel (N-Br) heeft uitgevoerd. De conclusies en aanbevelingen die geleid hebben tot aanpassing van de aanpak volgen. Tot slot volgt het plan van aanpak hoe we in diezelfde samenwerking in Budel willen vervolgen en uitrollen over andere asielzoekerscentra in Nederland.

Wat is Reiki?

Reiki is een Japans woord en betekent letterlijk vertaald 'Universele levensenergie'. Rond 1900 heeft de Japanner Mikao Usui deze oude methode, om die energie door te geven door handoplegging, herontdekt. Sindsdien is deze methode verspreid over de wereld. Het belangrijkste effect van deze toepassing is dat mensen kracht krijgen, ontspannen en daardoor meer zichzelf kunnen zijn. Stichting Reiki WereldWijd (afgekort RWW) is opgericht in 2000 vanuit Nederland en heeft een internationaal netwerk van vrijwilligers. Doel is om mensen met spanning te helpen te ontspannen met behulp van Reiki. Tot nu toe hebben de mensen en activiteiten zich gericht op getraumatiseerde slachtoffers uit oorlogsgebieden. Bij deze doelgroep blijkt Reiki goed aan te slaan als ondersteuning bij de verwerking en acceptatie van hun verleden.

Reiki in Bosnië.

Sinds 2000 gaat er maandelijks een team van vier vrijwilligers vanuit RWW naar Bosnië om er mensen Reiki te geven, aanvankelijk in Tuzla en sinds 2008 in Srebrenica en omgeving. Dat gebeurt in nauwe samenwerking met lokale artsen en hulpverleningsorganisaties. De vrijwilligers betalen RWW contributie om als collectief wat kosten te kunnen dragen. De vrijwilligers betalen daarnaast hun reis- en verblijfkosten zelf. Als vorm van energie-uitwisseling wordt de koffie/thee en lunch door de gastorganisatie in Bosnië verzorgd.

De Reikisessies vinden plaats op uiteenlopende locaties. Aanvankelijk waren dat vooral vluchtelingenkampen, gezondheidscentra, scholen, een ziekenhuis, bejaardencentrum en bijvoorbeeld ook bij mensen thuis waar vrouwenorganisaties hun wekelijkse bijeenkomsten hebben. De sessies worden gegeven op behandelafel of, en dat is meestal het geval, op stoelen. Reiki wordt uit privacyoverwegingen gegeven in afgeschermd omgeving, zonder aanzien des persoon, dus geloof, geslacht of verleden. Vaak keren dezelfde mensen terug. Inmiddels zijn ook Bosnische mensen opgeleid om Reiki te geven, waardoor het werk van RWW daar langzaam maar zeker overgenomen kan worden door lokale mensen.

Hoewel RWW louter uit onbetaalde vrijwilligers bestaat, worden de uitzendingen professioneel georganiseerd. Alle vrijwilligers die uitgezonden worden hebben vooraf een trainingsweekend meegemaakt. Ook krijgen zij voorafgaand aan de uitzending en na afloop ervan begeleiding van een ervaren vrijwilliger. Dit om te voorkomen dat heftige ervaringen leiden tot PTSS. Het team bestaat minimaal uit één vrijwilliger die al vaker geweest is. Vooraf wordt door de coördinator in overleg met lokale hulpverleners een programma samengesteld. RWW bestaat momenteel uit circa 40 vrijwilligers.

Reiki in Irak.

In november 2013 zijn twee pioniers gedurende vijf dagen als vrijwilliger naar Iraaks Koerdistan gegaan. Er is contact gelegd met hulpverleners en artsen. Daarbij is aan hulpverleners en vluchtelingen Reiki gegeven. Gevraagd is om terug te komen om Reiki te geven en ook om hen zelf te leren, zodat hulpverleners ook zelf Reikisessies kunnen verzorgen. In mei/juni 2014 is een team van vier vrijwilligers teruggekeerd. Dit keer is nauw samengewerkt met Un Ponte Per, een Italiaanse hulpverleningsorganisatie. Daarbij is toestemming verkregen van het Ministerie van Binnenlandse Zaken, omdat Reiki niet geduid wordt als een therapie, maar als methode voor ontspanning. In elf dagen tijd is in acht vluchtelingenkampen, variërend in grootte van 1.500 tot 100.000 bewoners, Reiki gegeven. Daarbij hebben meer dan 500 mensen Reiki, als vorm van ontspanning, ondergaan. Gevraagd is terug te komen, maar twee dagen na terugkeer van het team in Nederland werd Mosul ingenomen door ISIS en sindsdien is de situatie te gevaarlijk. Verder zijn er in vier cursussen 37 hulpverleners opgeleid. Het Ministerie van Gezondheid heeft als vorm van energie-uitwisseling het hotel in Dohuk betaald en de kosten voor drankjes en lunch werden aangeboden door de hulpverleningsorganisaties als Un Ponte Per, het Rode Kruis, Unicef, Intersos of de kampdirecteur. Un Ponte Per heeft het vervoer naar de diverse vluchtelingenkampen geregeld en betaald.

Reiki pilot in AZC Cranendonck.

Op 29 oktober 2014 vond een eerste gesprek plaats tussen John Zeebregts, de locatiemanager, en Ben Cornelis van RWW. Vanaf februari 2015 is Rico Snijkers, programmabegeleider, aangewezen als contactpersoon vanuit het COA. Na een intensieve en zorgvuldige voorbereiding vond op 25 juli 2015 de eerste dag van een tweedaagse pilot plaats en op 22 augustus 2015 de tweede.

Het hoofddoel van de pilot was om te bepalen of vluchtelingen in Nederlandse AZC's ook behoefte hebben aan Reiki. De pilot is ook gebruikt om te bekijken of zowel binnen COA als RWW voldoende enthousiasme ontstaat voor een vervolg.

AZC Cranendonck telt maximaal 1.500 asielzoekers. Ten tijde van de pilot waren er op beide dagen circa 1.400 bewoners. De mensen verblijven er gedurende een periode van ca. 1 maand tot circa 6 maanden. Het is niet mogelijk om hen allemaal Reiki te geven. Het zal ook niet zo zijn, dat bij iedereen behoefte zal bestaan om Reiki te ontvangen. Gezien o.a. de

tijdelijkheid van hun verblijf wordt er niet geopteerd om Reikicursussen te verzorgen in het AZC. Op basis van de ervaringen in Bosnië en Irak werd ingeschat dat circa 80 tot 100 asielzoekers af zullen komen op de uitnodiging voor een Reikisessie. Tijdens de eerste pilotdag zijn ca. 120 bewoners behandeld door een team van zes vrijwilligers en de tweede pilotdag ca. 130 bewoners door 10 vrijwilligers. De tweede keer zagen we een aantal mensen terug, die de eerste pilotdag ook Reiki ontvingen. De groep bestond uit allerlei nationaliteiten, maar meest uit Eritrea en Syrië. De groep uit Eritrea bestond meest uit jonge mannen. De groep Syriërs bestond uit hele gezinnen.

Uit de evaluatie direct na afloop van de eerste en tweede pilotdag bleek, dat zowel de Reiki vrijwilligers als medewerkers van het COA enthousiast waren over de Reiki sessies. Een week na afloop is ook nog eens teruggeblikt op de sessies tussen John, Rico en Ben. De ervaringen vanuit het COA waren louter positief. De voorbereiding was zorgvuldig en de medewerkers zijn goed ingelicht en betrokken, ook door hen zelf eerst Reiki te laten ervaren. De bewoners bleken de Reiki sessies ook positief ervaren te hebben mede door de persoonlijke aandacht en de integere manier waarop de Reiki vrijwilligers er mee om gingen. Ook de persoonlijke gesprekken in de recreatiezaal met oprechte interesse deden hen goed. Ze gaven aan dat het hen ontspanning en ook daarna rust gebracht heeft. De sessies hebben een positieve invloed gehad op de komst van vrouwen naar de recreatiezaal, iets wat normaal moeilijk voor elkaar te krijgen is. Daardoor wordt de integratie op het centrum bevorderd. Ook dragen activiteiten op het centrum door organisaties als RWW bij aan een positief beeld van AZC's in hun omgeving. Omgekeerd heeft RWW het enthousiasme en de medewerking vanuit het COA als heel plezierig ervaren. Dat gold al vanaf de poort, waar de koffie letterlijk klaar stond. Beide organisaties waren het dan ook snel eens, dat er snel een vervolg moet komen.

Conclusies voor het vervolg:

- ca. 10% van de bewoners zullen Reiki willen ontvangen
- de poster en het vooraf persoonlijk attenderen door bewonersmentoren op de mogelijkheid om Reiki te gaan ontvangen werkt goed. Daarnaast is het op de dag zelf ook nodig om actief te werven: als er een op een stoel zit, volgen er meer
- de keuze van de Reikilocatie is belangrijk: liefst een plek waar veel bewoners verblijven of komen
- de groep mensen die Reiki willen ontvangen is een afspiegeling van de groep bewoners qua leeftijd, qua sekse en qua herkomst
- de zaterdag is een gunstige dag voor vrijwilligers gebleken
- bij een frequentie van één Reiki activiteit per maand zie je en deel van de bewoners terug, zodat de toestroom dan gemakkelijker op gang komt en je niet helemaal opnieuw hoeft te werven
- in verband met de mogelijkheid tot herkenning van bewoners is het goed om min of meer vaste teams per AZC te hebben
- 's ochtends voor 11:30 komen er nauwelijks bewoners
- 's middags vanaf 15:30 uur wordt het drukker, rond 15:30 uur is er nog volop belangstelling
- ideaal programma duurt van 11:30 tot 16:30 uur
- binnen RWW is volop interesse en enthousiasme om mee te gaan behandelen

- binnen COA ziet men de behoefte, het effect en is men enthousiast over Reiki voor deze doelgroep
- een programma van 5 uur inclusief lunchpauze is qua lengte prima
- per vrijwilliger behandel je ongeveer 20 bewoners per dag

Programma

Het aantal benodigde vrijwilligers op een Reiki dag bedraagt: aantal bewoners op het centrum gedeeld door 200. De bewoners zitten op een stoel en ontvangen 10 minuten Reiki per persoon. Daarbij worden drie posities gedaan: schouders, hoofd en hart. Het is belangrijk dat alle vrijwilligers hetzelfde doen en bewoners even lang Reiki ontvangen. Qua ruimte heeft een plaats waar veel natuurlijke toeloop is van bewoners de voorkeur.

Om tal van redenen is het handig om het volgende programma aan te houden:

11:00 uur:	ontvangst, koffie/thee, klaarzetten stoelen
11:30-12:30 uur:	Reikisessies
12:30-13:30 uur:	afwisselend lunchpauze
13:30-16:30 uur:	Reikisessies
16:45 uur:	vertrek

Samenstelling Reikiteam

Het is handig per AZC een dubbele pool aan vaste vrijwilligers te hebben. Daardoor komt een vaste groep vrijwilligers en kan men ook een maand overslaan. Voordeel is bovendien dat de vrijwilligers die niet gaan degenen die wel gaan voor- en nazorg kunnen verlenen.

Het team zal samengesteld worden aan de hand van:

- woonplaats
- interesse
- ervaring
- volgorde van aanmelding bij wachtlijst

Vorbereiding Reikiteam.

De lokale coördinator/trekker van RWW zal een vrijwilligersteam samenstellen en voorbereiden op de sessies in het AZC. Een lijst met namen van de vrijwilligers wordt doorgegeven aan de leiding van het AZC. Van de vrijwilligers wordt een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) overlegd. Alle teamleden, zijn verzekerd, hebben een training gevolgd en ontvangen voor- en nazorg van RWW. De teamleden die niet gaan verzorgen de voor- en nazorg voor de leden die wel gaan c.q. gegaan zijn.

Aankomst en vertrek.

Het Reikiteam zal zich als groep rond 10:45 uur melden aan de receptie, zich registreren als bezoeker en hun auto parkeren op de door het COA aangewezen plaats. Het is handig om dan in of in de directe nabijheid van de Reikiruimte samen koffie/thee te drinken, kennis te maken als staf en Reikiteam en de gang van zaken nog even kort door te spreken (briefing). Het is goed om gezamenlijk de dag na een korte evaluatie af te sluiten en de conclusies mee te nemen ter lering en verbetering. Rond 16:45 uur zal het team zich weer uitschrijven bij de receptie.

Reikiruimte.

Per Reikisessie is een ruimte nodig van ca. 3 vierkante meter en twee stoelen. Belangrijk is dat de ruimte op of nabij een natuurlijke ontmoetingsplaats van bewoners ligt. Bewoners moeten na afloop wat water kunnen drinken om de afvalstoffen gemakkelijker af te kunnen laten voeren.

Begeleiding rondom de sessies.

Zowel vanuit RWW als het COA is er op de dag één (lokale) coördinator/aanspreekpunt. Het is handig als iemand aan het begin van de dag de bewoners werft en/of begeleidt. Dit kan iemand van het Reikiteam zijn. Het kan ook iemand van het AZC zijn of zelfs een actieve bewoner. Na de Reikisessie kunnen, zoals dat ook bij een massage gebeurt, afvalstoffen vrijkomen. Daarom is het prettig als de mensen dan een glas (kraan)water aangeboden krijgen of zelf kunnen pakken. Verder is het wenselijk om in ieder geval contact te kunnen hebben met iemand van de staf in geval van zorgen over een bewoner of bij calamiteiten. Het is belangrijk, dat direct of indirect de mogelijkheid voor verwijzing bestaat, bijvoorbeeld via COA naar het multidisciplinair overleg (MDO). De ruim opgedane ervaringen in Bosnië en Irak met getraumatiseerde oorlogsslachtoffers leren overigens, dat weliswaar 1 op de 20 bewoners een traan zal laten bijvoorbeeld door herbeleving, maar dat doorverwijzing nauwelijks of niet nodig zal zijn. Het lucht vaak alleen maar op en geeft ontspanning.

Communicatie en PR.

Het is goed om vooraf de bewoners te informeren en stimuleren om een Reikisessie te ondergaan. Bij voorkeur zal aangesloten worden op de reguliere communicatiekanalen van het AZC en andere vrijwilligersorganisaties die er actief zijn. Vooraf wordt een wervingsposter gemaakt door RWW, die bij de informatieborden opgehangen kan worden en ook door bewonersmentoren bij de mensen onder de aandacht gebracht kan worden.

Lunchpauze.

Een eenvoudige mogelijkheid om te lunchen voldoet, liefst op een plaats afgescheiden van de bewoners, zoals in een keuken of kantoor. Gedurende de dag is het fijn als er koffie/thee/water beschikbaar is voor de vrijwilligers.

Commitment.

Het verzorgen van Reikisessies in een AZC is een teamsport van COA, RWW en vrijwilligers. Ieder levert op zijn eigen manier een bijdrage. RWW en het COA faciliteren het geven van Reiki door vrijwilligers aan asielzoekers. Daarbij is de intentie om dat voor langere tijd te doen. Het idee is dan ook, dat vrijwilligers zich voor langere tijd verbinden en men min of meer vaste teams maakt per AZC. RWW en COA zorgen voor alle faciliteiten om Reiki te kunnen geven.

De vrijwilliger zorgt voor:

- lidmaatschap RWW/contributie
- volgen training RWW
- ondertekenen verklaring (i.v.m. Verklaring Omtrent Gedrag via RWW)
- geven voor- en nazorg aan collega teamleden
- een proactieve houding richting bewoners

Het COA zorgt voor:

- een coördinator/aanspreekpunt op de Reiki dag
- faciliteiten als de ruimte, stoelen, sanitaire voorzieningen, koffie, thee, water, lunch
- via RWW voor een reiskostenvergoeding
- promotie/uitnodiging van andere AZC's om mee te kijken/lopen in Budel

RWW zorgt voor:

- training
- voor- en nazorg via de eigen pool in het team
- Verklaringen Omtrent Gedrag
- verzekering van vrijwilligers
- organisatie van de Reiki dag

De verbinding tussen COA en RWW wordt uitgewerkt in een convenant. RWW vrijwilligers en RWW verbinden zich aan elkaar via een verklaring.

Uitrol naar nieuwe AZC's.

In Budel is in de zomerperiode van 2015 gestart met een pilot. Reiki is nog geen breed gedragen methode voor ontspanning. De ervaring zegt en overtuigt meer dan 1000 woorden. De staf van COA Budel biedt daarom in overleg met RWW collega-programmabegeleiders van andere centra uit om mee te kijken/lopen tijdens Reikidagen in Budel.

Startvoorwaarde voor de uitrol naar een nieuwe AZC locatie is dat een Reikivrijwilliger uit de directe omgeving van het centrum beschikbaar is als trekker/coördinator. In overleg met RWW kan dan bekeken worden of binnen RWW een pool vaste vrijwilligers geformeerd kan worden of dat extra werving van vrijwilligers plaats moet vinden.

Het is zaak om niet ten onder te gaan aan het eigen succes door te snel te groeien. Het is goed, dat iedereen enthousiast is om aan de slag te gaan en om dat ook op lange termijn zo te houden. Zorgvuldigheid blijft daarom van belang.

Grove planning AZC's in Nederland

Een aantal enthousiaste Reikivrijwilligers hebben al voorzichtig aangegeven lokaal in 'hun' AZC aan de slag te willen. In onderstaande tabel zijn deze ideeën opgenomen. Waarschijnlijk kan het eerste nieuwe initiatief in 2015 nog starten en zullen de anderen in de loop van 2016 volgen. Op dit moment laat zich nog moeilijk voorspellen hoe de uitrol en het enthousiasme daarvoor zich zal ontwikkelen. Het uitrollen is geen doel op zich: we geven alleen Reiki als er een (potentiële) vraag naar is. Dat blijft uitgangspunt evenals het kunnen bieden van continuïteit en kwaliteit.

Tabel 1. Ideeën voor Reiki in AZC's (2015/2016)

AZC	Aantal bewoners	Teamgrootte	Pool vrijwilligers
Cranendonck in Budel	1.700	8	16
Grave	600	3	6
Overberg	400	2	4
Alkmaar	400	2	4
Goes ¹⁾	300	2	4
Totaal	3.200	17	34

¹⁾: In Goes is gelijktijdig met het initiatief in Budel een ander particulier initiatief (los van RWW) ontstaan op basis van een gelijksoortige aanpak. Volledigheidshalve is dit initiatief in dit overzicht opgenomen om zo een compleet beeld te geven van Reiki in AZC's in Nederland.

Informatie

Stichting Reiki WereldWijd (ANBI-status)

website: www.reikiwereldwijd.nl

e-mail: info@reikiwereldwijd.nl

Contactpersoon: Ben Cornelis

coördinator AZC Cranendonck en projectleider uitrol nieuwe AZC's Reiki WereldWijd

tel. 06-13469937

e-mail: info@reikibencornelis.nl