

'Training for happiness'

In het projectplan noemden we de optie van het geven van de cursus 'Oefenen in Levenskunst' in een interculturele context, mede geschikt voor vluchtelingen. Dit vraagt wat specifieke aandacht voor een aantal aspecten. Als voorbeeld: reflectie speelt een grote rol in de cursus maar het verschilt nogal per cultuur in hoeverre mensen dit geleerd hebben en er mee overweg kunnen. Voor sommigen is reflecteren op zichzelf al een leerproces. Begin vorig jaar heb ik allereerst zelf deelgenomen aan de originele Nederlandstalige cursus in Utrecht. Daarna heb ik de trainers training gevolgd waarna ik hem zelf kon geven. In Groningen heb ik samen met studentenpastor

Tiemo Meijlink deze cursus nu 1x gegeven.



Tiemo Meijlink deze cursus nu 1x gegeven.

Er bleek goede interesse in. In totaal zijn er 17 mensen bij de avonden geweest, 12 hebben alle 3 de avonden bijgewoond. De culturele achtergronden waren divers: Marokko, Israël, Nepal, Duitsland, China, Spanje, Roemenie. Er waren 5 vluchtelingstudenten uit Syrië en Irak en het aantal studenten met een expliciet christelijke achtergrond was een minderheid (3-4). De training sprak dus breed studenten aan. Verlangen naar geluk is uiteraard een breed gedeeld iets. Boeiend was het om met zo'n mooi diverse groep na te denken over wat in je leven echt gelukkig maakt.

Toen het bij een subonderdeel ging over levensdromen en wat voor dromen betekenisvol zijn kwamen er intense verhalen los, wat als al je dromen gebroken zijn en je vluchteling bent? Wil je nog wel dromen? Of is dat alleen maar weer confronterend en met het risico dat ze weer gebroken worden? Is het niet irrealistisch, onhaalbaar, jezelf voor de gek houdend? En wat als er geen ruimte was voor jouw dromen in je cultuur? Een voorbeeld waarin de verschillende achtergronden en ervaringen van de deelnemers duidelijk zichtbaar werden en waar je in de vormgeving aandacht aan moet besteden.



Een vluchtelingstudent zei na een avond dat hij nu weer een beetje durfde dromen over zijn toekomst in zijn nieuwe leef context.

Ik geloof zeker dat deze cursus behulpzaam is geweest voor alle deelnemende vluchtelingstudenten in het opbouwen van een nieuw leven in Nederland.

Gesprekken gingen met een aantal mensen op sommige avonden tot 2 uur s 'nachts door.

Al met al zijn de verwachtingen zeer positief bevestigd. Deze cursus is een mooi voorbeeld van een levensbeschouwelijk thema wat een diverse groep van (internationale) studenten aanspreekt, blijkt waardevol voor de integratie en ontwikkeling van vluchtelingstudenten.

Hieronder een impressie die Tiemo schreef voor het Groningse PKN blad:

Levenskunst en geluk met internationals

Deze week begonnen we bij het GSp een cursus rond levenskunst en de zoektocht naar geluk met een zeer divers samengestelde groep studenten. Zestien deelnemers uit maar liefst negen verschillende landen doen mee aan de cursus: studenten uit Syrië, Nepal, Roemenië, China, Marokko, Nederland, Duitsland, Israël en Spanje. Ik geef de cursus samen met Hendrik Timmer, die al enige jaren IFES-werker in Groningen is, speciaal voor buitenlandse studenten. IFES staat voor International Fellowship of Evangelical Students, een internationale koepel van christelijke studentenverenigingen.

De cursus die wij samen geven, duurt drie avonden. Elke avond staat een bepaald thema centraal. De eerste avond gaat het over activiteiten die levensgeluk zouden kunnen bevorderen. De tweede avond gaat over jouw dromen en verlangens. De derde avond gaat over manieren waarop je kunt werken aan jouw persoonlijke levensgeluk. De cursus sluit aan bij een bredere tendens in onze tijd om bewust aandacht te geven aan levenskunst. Het is typisch een vraag die hoort bij onze huidige cultuur, zou je kunnen zeggen. Mijn ouders zouden hebben gemompeld bij het woord 'levenskunst': "Hmmm, waar heb je het over?" De vraag naar geluk speelde niet – althans niet expliciet – zozeer bij de vorige generaties. Wat niet wil zeggen dat vorige generaties allemaal ongelukkig zouden zijn geweest! Maar in onze tijd is het een reële vraag die ons ook echt bezighoudt. In die zin is het goed die vraag ook werkelijk aandacht te geven en te zien hoe je methodisch en praktisch met de vraag naar geluk aan het werk kunt gaan in je leven.

Het is heel bijzonder met zo'n diverse groep studenten deze cursus te doen. Het zijn stuk voor stuk jongeren met een bijzondere achtergrond en dat komt ook in de cursus nadrukkelijk naar voren. Mooi is ook dat de cursus een uitgesproken spirituele dimensie heeft. Zo eindigt iedere avond met een stiltemeditatie van ongeveer 10 minuten. Deelnemers kunnen daarbij een bepaalde tekst lezen en voor zichzelf overdenken. Ze kunnen ook proberen in te keren in zichzelf. Sowieso is het al een bijzondere ervaring om te proberen ontspannen te zitten en stil te zijn. Tijdens de eerste avond kon je merken dat de stiltemeditatie verbindend werkt. Een positief begin van een interessante cursus!

Tiemo Meijlink