

Stichting Goshamadeed Jaarverslag 2025

DOELSTELLING

Het hoofddoel van stichting Goshamadeed is bevorderen van integratie in en participatie van Afghanen én andere (oorlogs-)vluchtelingen aan de Nederlandse samenleving. Informatie en kennisoverdracht zijn daarbij essentieel. Participatie is alleen mogelijk als de bewoners fysiek en mentaal gezond zijn. Goshamadeed brengt mensen bij elkaar die als vluchteling langer of korter in Nijmegen wonen.

Goshamadeed biedt dagelijks hulp op een *cultuur-sensitieve manier*. De Afghanen in Nijmegen hebben behoefte om contacten te leggen met elkaar om verdriet, angst en rouw te verwerken en met anderen voor integratie. Het helpt hen om de weg te vinden naar activiteiten buitenshuis, het verlaagt de drempel naar werk en het leggen van contacten met andere inwoners van Nijmegen. Het helpt ook om de complexe geschiedenis van het leven in Afghanistan te verwerken en te ervaren dat Nijmegen een tweede en ditmaal veilig thuis zou kunnen zijn.



Theepauze na bijeenkomst voor vrouwen in Museumpark Orientalis

PROJECT VERWERKEN EN VOORKOMEN VAN PTSS 2025-2027.

Vele Afghanen lijden aan een depressie of andere psychische klachten, of worden lichamelijk ziek van ellende. In Afghanistan is psychisch lijden niet of nauwelijks bespreekbaar. Het ontbreekt hen aan taal om psychische klachten te verwoorden; bijna alles wordt in termen van stress benoemd. Veronderstelde andere diagnoses stuiten vaak op weerstand en irritatie bij de persoon in kwestie. Dat maakt het ook voor bijvoorbeeld huisartsen en psychologen moeilijk om een goede diagnose te stellen.

Goshamadeed ontwikkelde het project 'Verwerken en voorkomen van PTSS': aparte en laagdrempelige bijeenkomsten, groepsgewijs en individueel, rond dit thema. Onder leiding van Farsi sprekende psychologen en andere Nederlandse deskundigen kwamen Afghanen en andere Farsi sprekende vluchtelingen bijeen. Bij gender-gerelateerd geweld waren er speciale bijeenkomsten voor vrouwen.

Er is veel aandacht besteed aan een goede dag- en weekstructuur; bij psychische klachten is het immers van belang om in contact en in beweging te blijven. Bij alle activiteiten werd en wordt rekening gehouden met de psychische conditie en belastbaarheid van de deelnemers en de drempel om deel te nemen aan de activiteiten zo laag mogelijk gehouden.

De themagroepen werden ook dit jaar goed bezocht en gewaardeerd. De groepen worden als veilig ervaren en er is ruim de tijd voor ieders inbreng. Omdat de psychische klachten een lange geschiedenis hebben kost het veel tijd om in gesprek te komen met elkaar en bieden we (individuele) nazorg na de bijeenkomsten. We zien deelnemers gaandeweg zelfverzekerder en doortastender worden en hun klachten bepalen minder hun leven.

REGULIERE ACTIVITEITEN

Wekelijks

- Nederlandse taallessen van NT2 aan 10 á 12 migranten uit Afghanistan, Syrië, Iran, Soedan, Irak, Saudi Arabië, Palestina en Eritrea, allen met een verblijfstatus. De deelnemers zijn dermate kwetsbaar dat ze nog niet in staat zijn om deel te nemen aan de reguliere taaltrainingen.
- Individuele begeleidingsgesprekken. Alle mogelijke hindernissen om deel te nemen aan de samenleving komen aan de orde. Met hen samen wordt hulp gezocht, worden oplossingen gevonden, drempels geslecht naar andere hulpverlenende instanties.
- Kookworkshop, samen koken en samen eten, ook met anderen ongeacht herkomst. In het welkom 'Goshamadeed' van onze stichting neemt het samen iets *doen*, zoals recepten uit verschillende culturen uitwisselen, koken en eten, een belangrijke plaats in. De kookworkshop heeft ook een brugfunctie tussen een activiteit op de middag en nog een na het eten. In de periode van de Ramadan houden we rekening met de verschoven tijden waarop kan worden gegeten. Zo maken we het voor mensen mogelijk om aan zoveel mogelijk bijeenkomsten deel te nemen.
- Leesgroep, open voor wie wil. Samen Nederlands lezen en spreken, het lesmateriaal wordt geleverd door Joleijt Nijmegen.
- Naai- en Knutselactiviteiten in het wijkcentrum Meijhorst en Hatert met de vrouwen en, indien aan de orde, hun nog niet leerplichtige kinderen. Vrouwen vermaken en repareren hier hun kleding. Ook hier een laagdrempelige insteek, kleine kinderen komen mee om deelname voor de moeders mogelijk te maken.

- Vrijwilligers van Goshamadeed zijn in het afgelopen jaar vaak ingezet als chauffeur en taalhulp bij huisartsen- en ziekenhuisbezoek. Alles om de drempel te verlagen naar cultuur-sensitieve en verantwoorde zorg.

Tweewekelijks

- Twee keer per maand organiseert Stichting Goshamadeed gesprekken voor oudere Afghanen.
- Eveneens tweewekelijks is er een laagdrempelige gespreksgroep voor Afghanen, waarin diverse thema's op *cultuur-sensitieve wijze* worden besproken. Iedereen kan een onderwerp inbrengen. Aan de orde komen onderwerpen als omgaan met culturele verschillen, de Nederlandse ingewikkelde regels, gewetensvragen, voeding en gezondheid, over opvoeding, de ouder-kindrelatie, de man-vrouwrelatie, familie-issues (veel Afghanen hebben ook nog familie in Afghanistan), informatie over Nijmeegse organisaties. Deze groep is naast de themagroepen gerelateerd aan het project 'Verwerken en voorkomen van PTSS'. Familierelaties en partnerschap komen elk jaar opnieuw het meest aan de orde. Hoe vinden en kiezen onze zonen en dochters hun partner? Hoe kunnen de ouders er mee omgaan?
- Eens per twee weken deelname aan 'Nijmegen in Dialoog' in het Huis van Compassie. Aan de hand van een thema praten over 'al wat menselijk is' onder leiding van getrainde dialoogbegeleiders, ook van Goshamadeed. Deze groep staat open voor alle Nijmegenaren.

Maandelijks

- Vanuit het project Verwerken en voorkomen van PTSS de training 'Omgaan met schadelijke traditionele praktijken' voor mannen en vrouwen, en een training over 'Zelfbeschikking' alleen voor vrouwen. Locatie Museumpark Orientalis. Ook bij Orientalis organiseerden we creatieve bijeenkomsten als hennatatoeages schilderen, ontspannende activiteiten als meditatie en wandelen in het museumpark. De rustige omgeving appelleert aan bezinning en draagt bij aan de rust om vertrouwelijke en pijnlijke ervaringen met elkaar te delen. De bijeenkomsten werden goed bezocht door gemiddeld 30 deelnemers per keer. Voor elke bijeenkomst werd een deskundige uitgenodigd: een huisarts, een psycholoog, een trainer-coach, een traumabehandelaar, een meditatieleraar, en ervaringsdeskundigen van Afghaanse afkomst, om zo breed mogelijk informatie te kunnen verstrekken en ervaringen uit te wisselen. Thema's die hier aan de orde kwamen zijn intergenerationele problemen, huwelijk en scheiding, partnerkeuze, sekse specifieke culturele problemen.

De bijeenkomsten werden goed gewaardeerd. Afghaanse mannen waren dit jaar ook beter vertegenwoordigd in de gemengde groepen. Goede ervaringen spreiden zich van mond tot mond, Goshamadeed heeft binnen de gemeenschap van Afghanen een goede naam.

Om de binding en het gevoel van veiligheid te versterken wordt er na een voorlichting of themagroep individueel geëvalueerd; voor feedback, om te horen wat belangrijk was voor de deelnemer en waaraan nog behoefte is. Zo houden we de lijnen kort en het contact warm. Er is inmiddels een web aan WhatsApp-groepen om iedereen van informatie te voorzien over de activiteiten van Goshamadeed.

LEERASPECTEN

Deelnemers worden uitgenodigd Nederlands communiceren, eigen ervaringen met de groep te delen, samen met de groep een volgend onderwerp voor te bereiden. Om mede een gesprek te bepalen, bewust en geduldig te praten, goed te luisteren, goed met elkaar om te gaan, respect te hebben voor verschillende meningen.

Leerpunten voor deelnemers van de themagroepen: ruimte maken voor emoties, het verwoorden en verwerken van heftige ervaringen, omgaan met de problemen, je niet schamen om iets gevoelig te delen, leren van elkaar, het accepteren van ieders eigen zwakke punten, het herkennen en erkennen van psychische klachten als een echt probleem.

BIJZONDERE ACTIVITEITEN

- Rond de landelijke verkiezingen werden er een aantal voorlichtingsavonden georganiseerd over het democratisch bestel, de stemprocedure en het belang van deelname aan de verkiezingen.
- Open dag van Stichting Goshamadeed in bibliotheek De Marienburg, met informatie voor Nijmegenaren over het werk van de stichting.
- In het kader van participatie en deelnemen aan activiteiten van andere organisaties, hebben we met een vijftal Afghanen deelgenomen aan een schrijfavond van Amnesty International 'Wright for Right'.
- Deelname met een groep Afghanen aan het Klimaatalarm, de 1^e maandag van de maand. Om bekendheid te vergroten met bewegingen in de samenleving.
- Deelname met een grote groep Afghanen aan de Iftarmaaltijd in de Lindenberg. Voorafgaand aan de maaltijd verzorgden ze een presentatie over wat er tijdens de Ramadan in dat kader in Nijmegen wordt georganiseerd.
- Met 7 Afghanen naar de muziekuitvoering van het Nijmeegse Vespa in de Lindenberg.
- In de zomervakantie organiseren we wekelijks met andere welzijnsorganisaties activiteiten voor alle Nijmegenaren, kinderen en volwassenen, in het Leeuwenpark. Daar wordt geknutseld, muziek en plezier gemaakt, gegeten en uitgewisseld.



Zomeractiviteit in het Leeuwenpark bij het Huis van Compassie

- De organisatie van een bijeenkomst rond de vertoning van 'Writing Hawa', een Afghaanse documentaire door Goshamadeed in De Klinker. Met ervoor een introductie en uitwisseling na de film. De bijeenkomst was met name bedoeld voor vertegenwoordigers van verschillende Nijmeegse organisaties.
- Bezoek aan een reguliere basisschool met een groep Afghaanse ouders en hun kinderen, om uit te wisselen hoe een lesdag eruit kan zien.
- Open dag bij DROEP, een Syrische organisatie, waarvoor Goshamadeed was uitgenodigd. Presentatie van hun activiteiten en leren van elkaars ervaringen.
- Met een groepje Afghanen naar de openbare verdediging door een Afghaanse promovenda van een dissertatie over integratie, Radboud universiteit.
- Deelname aan de opnames voor de documentaire 'Holland Gate' over de evacuatie van de Afghanen in 2021, in de Papierfabriek. Uitzending april 2026. De deelname van Afghanen aan deze documentaire droeg bij aan het verwerken van voor hen traumatische ervaringen.
- Deelname aan de banenmarkt op uitnodiging van de HAN. Goshamadeed betreft jaarlijks stagiaires van de HAN. Er ligt een voorstel om onderzoek te laten doen door derdejaars studenten naar de huwelijksproblematiek van Afghaanse jonge vrouwen.
- Zesmaal per jaar gaat Goshamadeed als deelnemer naar de culturele uitwisseling met andere organisaties in De Klinker. Daar wordt uitgewisseld over ieders culturele achtergrond, met o.a. muziek, poëzie en dans en samen eten.
- Deelname met een groep Afghanen aan de Sunset March in de Vredesweek met de Vredesambassadeur van Nijmegen. Goshamadeed is altijd betrokken bij de opening van de Vredesweek.
- Deelname aan het 25-jarig bestaan van Stichting Gast, waarvoor Goshamadeed ook was uitgenodigd.



Iftar avond in Cultureel centrum de Lindenberg

TRADITIONELE VIERINGEN

- 8 maart 2025 Internationale Vrouwendag, gevierd met de Afghaanse en andere vrouwen uit onze regio, met extra aandacht natuurlijk voor vrouw-zijn.
- 21 maart 2025 Nowruz, Afghaans Nieuwjaar. In december besteedden we aandacht aan Sinterklaas en het Kerstfeest.
- Ramadan, met gezamenlijke Iftar op de dinsdagavond na zonsondergang. En een bijeenkomst rond het Suikerfeest

Bij deze feestdagen waren er lekkernijen aanwezig, aangepast aan de feestdag.

PLANNEN VOOR 2026

- Voortzetten van het project 'Verwerken en voorkomen van PTSS'.
- Een brief schrijven aan huisartsen en andere hulpverleners met informatie over Afghaanse cultuurspecifieke zaken.
- Voortzetten van alle reguliere activiteiten.
- De Afghaanse gemeenschap blijven betrekken bij wat er in de gemeente Nijmegen leeft en wordt georganiseerd.
- Flyer maken voor de naai- en knutselgroep om meer vrouwen te bereiken.
- Subsidie aanvragen

Voor meer informatie:

<https://stichtinggoshamadeed.nl>

info@stichtinggoshamadeed.nl

DANKWOORD

De vrijwilligers

De groep Afghaanse en Nederlandse vrijwilligers die op welke manier dan ook onze activiteiten hebben begeleid en ondersteund zijn van grote waarde geweest.

Dank ook aan de stagiaires 'Social work' van de Hogeschool Arnhem Nijmegen. Hun inbreng, kennis en ervaring zijn erg waardevol, zeker ook waar het gaat om thema's die jongeren bezig houden in de samenleving.

De subsidieverstrekkers: Het Oranjefonds, de Haella Stichting Den Haag, de gemeente Nijmegen, de Cellebroeders Nijmegen.

Zonder deze subsidieverstrekkers zou Goshamadeed haar goede werk niet kunnen voortzetten.

Dank allen, namens Storay Ahmadi, coördinator, en namens het bestuur van Stichting Goshamadeed:

- Sonia Wardak, voorzitter
- Zakira Rahmani, secretaris
- Joris Leijten, penningmeester
- Paul Noort, adviseur