**Thuisopdracht Lezen:**

Mijn tekst:   
<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/laat-vluchtelingen-opbloeien-in-plaats-van-overleven~b6fe0bd7/>

**A:** Informatief beschrijvend. Ze beschrijft haar verhaal wat zij meegemaakt heeft en in combinatie daarvan geeft ze informatie over wat ze met deze tekst wilt bereiken.

**B:** Migratie

**C: Informerend**, geeft informatie over hoe zij het ervaren heeft en informatie over haar doel van de tekst.  
 **Overtuigend**, de lezer ervan overtuigen dat deze manier goed is voor de vluchtelingen hun trauma(‘s).  
**Activerend**, de lezer activeren om het dansen, yoga etc. uit te proberen als je met deze problemen (trauma(‘s)) zit.

**D:** Vluchtelingen, heel de tekst gaat over hoe vluchtelingen zich kunnen voelen na het meemaken  
van een oorlog en hoe ze daar iets aan kunnen doen.

**E:** Inleiding: Alinea 1, 2 & 3: Geeft een samenvatting van de trauma’s die zij ervaren heeft en op welke manier ze deze heeft overwonnen.  
Kern: Alinea 4, 5, 6, 7 & 8: Geeft feitjes over wat voor problemen er kunnen zijn en wat die problemen met je kunnen doen en een diepere uitleg waarom deze behandeling goed is voor de mensen met deze problemen.  
Slot: Alinea 9: Ze sluit af met wat er nodig is om deze behandeling in gang te krijgen en geeft een korte samenvatting wat er gebeurd als vluchtelingen deze behandeling volgen.

**F:**  Ze laat 1 plaatje bovenaan zien van een groep vluchtelingen die een danstherapie volgen van de schrijfster.

**G:** Neuropsychologie: psychologie die zich bezighoudt met de functies van het brein en de relatie daarvan met gedrag.  
Cohesie: samenhang.  
Motorisch: In beweging.  
Cognitief: uitspraak dat met het verstand te maken heeft.

**H:**  Hoewel (alinea 5): Toegevend  
Zodat (Alinea 9): doel-middel  
Daarom (Alinea 4): Concluderend  
Zoals (Alinea 4): Toelichtend

**I:** 9:

**1:** Na het meemaken van de oorlog was ik somber, gesprekken hiervoor hielpen niet, dansen en yoga daarentegen wel.  
**2:** Noch op dat moment, noch tijdens mijn studie kwam ik erachter waarom dansen en bewegen mij zo goed deden.  
**3:** Mijn baas zei dat het belangrijk is de regie te hebben over je lichaam, studies bevestigden ook de positieve impact van beweging.  
**4:** Trauma’s zorgen voor vele klachten rondom je brein, een trauma slaat energie op die ontladen dient te worden. Daarom hebben mensen met een trauma weinig baat aan praten.  
**5:** Het ontladen van deze energie hielp de vluchtelingen nieuwe gedragspatronen te ontwikkelen en hun zenuwstelsel te kalmeren.  
**6:** Ik heb sessies gegeven aan kinderen en vrouwen in de meest geïsoleerde kampen, en dit gaf een positieve uitlaatklep voor degene met negatieve dingen in hun leven.  
**7:** Een groot deel van vluchtelingen in de regio mist de voorzieningen voor het bevrijden van trauma’s, hierdoor is een grotere kans voor problemen die voortvloeien uit hun wonden. Het is gebleken dan het verminderen van deze problemen veel meer helpt dan de programma’s op tv.  
**8:** De kosten van deze problemen voor onze samenleven is enorm.  
**9:** Het is zeer welkom om psychosociale hulp als speerpunt op te nemen. Het is essentieel dat er geïnvesteerd wordt om deze trauma’s uit het lichaam van vluchtelingen te verbannen, zodat ze hun eigen kracht kunnen herwinnen.

**J:**

**Laat vluchtelingen opbloeien in plaats van overleven.**  
Nikita Shahbazi, 19 Juni, 2018.  
<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/laat-vluchtelingen-opbloeien-in-plaats-van-overleven~b6fe0bd7/>

Na het meemaken van de oorlog had Nikita last van somberheid, ze belandde een paar keer in een praatstoel bij therapeuten, maar deze hielpen niets.  
Wat haar wel hielp was joggen, dansen en yoga.

Haar baas vertelde haar dat ze de regie moet hebben over je lichaam en ging ze hier research over doen, wat bleek was dat beweging een grote impact heeft voor vrouwen en kinderen met dit soort problemen.

Trauma leidt tot vele klachten, het ontneemt het vermogen om helder te denken en je te concentreren. Studies zeggen dat de energie die je opslaat geuit moet worden doormiddel van dansen en bewegen, hierom willen mensen met trauma’s geen praattherapie aangaan.

Een groot deel van de vluchtelingen in de regio heeft nog steeds gebrek aan de voorzieningen om zich te bevrijden van trauma’s. Het is belangrijk dat er meer geïnvesteerd wordt zodat zij hier wel een mogelijkheid voor hebben aangezien deze methode veel meer effect heeft dan gangbare programma’s op tv.