

Hussein Salman: 'Muziek heeft ervoor gezorgd dat ik overeind ben gebleven.'

Het leven vraagt soms nogal wat van mensen. De een lijkt vaak de wind mee te hebben, de ander krijgt het voor de kiezen. Hoe ga je om met de uitdagingen van het leven? In dit artikel is Hussein Salman uit Deventer aan het woord. Hij bewandelt op zijn eigen manier zijn levensweg. Een verhaal om van te leren en om te inspireren!

Hussein (31), geboren in Syrië, kwam in 2020, middenin corona-tijd, aan in Nederland. Hij doet een opleiding tot ervaringsdeskundige op Hogeschool Saxion en hij loopt stage bij het jongerencafé van Vriendendiensten in Deventer. Vriendendiensten biedt ondersteuning aan jongeren en volwassenen met mentale klachten of psychische kwetsbaarheid. Hussein studeerde met een beurs aan de universiteit in Budapest, maar hij liet Hongarije achter zich omdat hij daar te maken kreeg met ernstige discriminatie.

Diploma of leger

"Ik studeerde Engelse taal en literatuur in Budapest. Daar had ik, tot mijn grote verrassing, een beurs voor gekregen. Ik had mijn opleiding tot tolk vertaler in Syrië bewust niet afgerond, want wanneer ik mijn diploma had, moest ik het leger in. Mijn oudere broer was al militair en mijn moeder wilde niet nog een zoon in het leger. En ik wilde het zelf ook niet. Maar het moment dat ik naar Budapest vertrok, was vreselijk. In de achteruitkijkspiegel van de taxi zag ik mijn moeder die zich ter aarde stortte van puur verdriet. Dat was heel moeilijk. Iets in mij stierf. Met mijn moeder had ik een heel goede band. Ik wist dat ik haar zou helpen door voor mijzelf te zorgen. Ik had ergens het naïeve idee dat ik op een dag zou werken in een vredig land, waar ik haar naartoe zou kunnen halen. Maar ik heb mijn moeder sinds 2019 niet meer gezien.'

Hussein kreeg in Hongarije al snel te maken met discriminatie. 'Met de enige andere Syriër daar ben ik naar de directeur van de opleiding gegaan, die met de docent in gesprek wilde. Dat klonk hoopvol, maar dat bleek het uiteindelijk niet te zijn. We kregen te horen dat als wij niet stopten met klagen dat we dan van de universiteit gestuurd zouden worden.'

Hoe ga jij om met uitdagingen in het leven?

Naar Groningen

Het was duidelijk dat er geen toekomst was voor Hussein op deze opleiding. Daarom besloot hij te vertrekken. Het plan was om naar Berlijn te gaan. 'Daar had ik goede dingen over gehoord. Maar onderweg zei iemand: je moet naar Nederland! En dat heb ik toen gedaan. Ik ging naar Groningen, daar woonde de enige Nederlander die ik kende, via social media. Bij hem kon ik een paar dagen blijven en mijn spullen stallen. Daarna ging ik naar Ter Apel en vervolgens naar het AZC in Schalkhaar. In het AZC kreeg ik last van depressieve gevoelens waar ik medicijnen voor kreeg. Pas een jaar later, toen ik al in Deventer woonde, werd er bij de GGZ meer onderzoek gedaan. Toen kreeg ik de diagnose ADHD en autisme.'

Complimenten

'Hussein deed zijn inburgeringsexamen en hij slaagde voor zijn taaltoets Nederlands op niveau B2.B2 betekent dat je ingewikkelder teksten in het Nederlands begrijpt. 'Mijn docent daar was heel enthousiast. Voor het eerst in mijn leven kreeg ik complimenten. In Syrië was ik opgegroeid met het idee dat ik dom was. Zij gaf aan dat het voor mij mogelijk moest zijn om een HBO opleiding te gaan doen in Nederland. Ik koos voor de HBO opleiding Verpleegkunde. Maar dat viel mij tegen. Ik wist eigenlijk niet goed waar het aan lag. Lag het aan de opleiding of lag het aan het weer naar school moeten? Totdat we les kregen van een gastdocent. Zij vertelde als ervaringsdeskundige haar herstelverhaal en ik hoorde veel overeenkomsten. Het alsmaar falen, een te vroeg overleden vader, misbruik. Zij vertelde dat zij haar ervaringen nu inzette om anderen te helpen. Daar werd het zaadje geplant.'

Ervaringsdeskundige

Uiteindelijk besloot Hussein de opleiding Ervaringsdeskundige te gaan doen, een tweejarige opleiding op Saxion. 'Ik ben heel blij met deze opleiding, mijn stage bij het jongeren café van Vriendendiensten vind ik geweldig. Vriendendiensten is een organisatie voor mensen met een mentale kwetsbaarheid. Iedereen daar heeft een rugzak en dat weten we van elkaar.'



Ik organiseer, samen met de anderen van het team, themagesprekken en ik ondersteun de jongeren, ik noem ze 'mijn kinderen', waar ik maar kan. En we organiseren ook leuke dingen, zoals een karaokeavond.'

Muziek is belangrijk

'Mijn vader overleed toen ik 13 was. Hij was een man waar je makkelijk van kon houden, maar hij was ook alcoholist. Hij was moeilijk te veranderen. Hij misbruikte mijn moeder, mijn broer en mij. Van hem heb ik geleerd hoe ik mijn leven niet wil leven. Van mijn moeder leerde ik vriendelijkheid. Mijn moeder was altijd lief. Ze was muziekdocent. Mijn broer en ik vroegen haar om ons te leren wat ze haar leerlingen leerde. Wij wilden ook muziek maken. Maar ze zei altijd dat ze niet wist waar te beginnen. Een instrument speel ik dus niet, maar wat mijn broer en ik wel leerden is zingen. Dat deden we veel. Muziek is heel belangrijk voor mij. Eigenlijk heeft muziek ervoor gezorgd dat ik overeind ben gebleven. Je kunt in muziek en in teksten dingen herkennen waar je zelf geen woorden voor hebt. Dat is heel belangrijk. Ik heb veel gehad aan wat Amy Winehouse deelde over haar depressies. Die herkenning hielp. Ik zou in Deventer wel in een koor willen zingen.'



Anderen tot steun zijn

Het lijkt erop dat Hussein zijn leven op orde heeft. 'Ik heb op de opleiding wel geleerd over Positieve Gezondheid. In mijn begintijd vond ik de onderdelen meedoen, zingeving en mentaal welbevinden moeilijk. Maar daar heb ik aan gewerkt. Ik kreeg medicatie voor mijn ADHD en ik volgde psycho-educatie. Ik sport ook en ik houd van gezond eten. En ik houd ervan dat iemand dat voor mij maakt,' zegt hij lachend. 'Maar ik merkte dat ik op het onderdeel 'kwaliteit van leven' nog iets kon verbeteren. Ik deed de goede dingen, had vrienden en kennissen, maar ik kon er niet echt van genieten.'

Dus begin dit jaar bedacht ik dat ik mijn studietempo iets zou verlagen. En ik wist dat ik nog energie moest stoppen in het verwerken van trauma's uit mijn jeugd. Toen werd in maart dit jaar mijn broer neergeschoten. Ik kon niet naar zijn begrafenis, ik heb het wel online kunnen volgen. Er waren dingen ingewikkeld tussen mijn broer en mij. Ik heb hem bepaalde dingen nooit vergeven en nu kon het niet meer. Daar heb ik het moeilijk mee. Maar ik wist: de enige manier om hier uit te komen, is er dwars doorheen te gaan. En dat is wat ik nu doe. Ik probeer nu mijn broer en mijzelf te vergeven via EMDR. Daar heb ik hulp bij gezocht. Na mijn opleiding hoop ik andere mensen tot steun te zijn. Wie dan ook, ik wil helpen.'

Wat is Positieve Gezondheid?

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Gezondheid is een totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Dat noemen we een brede blik op gezondheid, door velen ook wel Positieve Gezondheid genoemd. Kenmerkend voor de brede blik op gezondheid is de focus op veerkracht en eigen regie. Professionals die werken vanuit Positieve Gezondheid vragen bijvoorbeeld waar je naar toe wilt, wat je belangrijk vindt (ondanks je klacht, beperking), welke stap je daarin zelf kunt zetten en wat je aanvullend eventueel nodig hebt. Inwoners die positief gezond in het leven staan kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven biedt op fysiek, emotioneel en sociaal vlak.

Denk jij aan zelfdoding?
Neem 24/7 gratis en
anoniem contact op met
113 Zelfmoordpreventie
via 0800-0113 of chat op
113.nl.