

Gebroken, niet verslagen

~ ~ ~
Mijn weg van hoop en geloof



Amina Berkane Abakhou

Gebroken, niet verslagen

Mijn weg van hoop en geloof

Amina Berkane Abakhou

1e druk

Copyright

@2026 Amina Berkane Abakhou

Uitgeverij Lente

www.uitgeverijlente.nl

ISBN 9789492783349

ISBN e-book 9789492783394

NUR: 320-402-749

Auteurscoaching Ineke Hogema

Redactie Els Andriessen

Correctie Jennifer Elbert

Vormgeving en opmaak binnenwerk Roel Veldhuyzen



Alle rechten voorbehouden

De inhoud van dit boek is beschermd door het auteursrecht. Overnemen, kopiëren of verspreiden is alleen toegestaan met voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, tenzij het een in de Auteurswet genoemde uitzondering betreft.

Voor Zeineb

Jouw licht leeft in elke bladzijde



Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
Mijn wortels	19
Eerste jaren in Marokko	27
Naar Nederland voor de liefde	33
Gebroken verwachtingen en opgebouwde kracht	41
Groeipijn	51
Werken in de zorg	61
Cultuurverschillen in de zorg: ervaringen en reflecties	71
Gezondheid: oorzaak en gevolg	83
Het ontstaan van Basmah	95
Basmah hier, Basmah daar, Basmah overal!	103
Een leven voor en een leven na	113
Speciaal voor jou	123
Wat gebroken is, kan schitteren	131
Verklarende Woordenlijst	132

Jij. Ja, ik spreek jou aan...

Voor jou die mij heeft gesteund.

Voor jou die in mij heeft geloofd toen ik het zelf even niet meer wist.

Voor jou die mij heeft gezien, gehoord en mij ruimte gaf om te bloeien.

Maar ook voor jou die mij pijn heeft gedaan.

Voor jou die mijn hart brak met woorden of met stilte.

Voor jou die mij niet gunde wat ik vond of verloor.

Want wie we zijn, ontstaat niet in een vacuüm.

We worden gevormd door de mensen om ons heen:

door hun liefde én hun afwijzing.

Door de handen die ons optilden én de muren waar we tegenaan liepen.

Voor iedereen die, op welke manier dan ook, deel uitmaakt van mijn verhaal:

je hebt mij gemaakt tot wie ik vandaag ben.

En dat verdient een plaats in dit boek.

Want wie we zijn ontstaat in wisselwerking.

We groeien in de schaduw van elkaars woorden en bloeien in het licht van elkaars blik.

Voorwoord

Ik heb altijd de stille droom gehad om een boek te schrijven. Een verlangen dat diep vanbinnen leefde, maar waar ik lange tijd niets mee deed. Toen ik begon met Facebook Live en steeds vaker mijn gedachten en ervaringen in blogs deelde, merkte ik dat mijn woorden iets losmaakten bij anderen. Regelmatig kreeg ik reacties als: ‘Amina, jij moet echt een boek schrijven.’ Eerst glimlachte ik die opmerkingen weg, maar hoe vaker ik ze hoorde, hoe serieuzer ik erover ging nadenken.

Dat nadenken was niet eenvoudig. Want waar schrijf je over? Wat durf je te delen, en wat houd je liever voor jezelf? Mijn blogs gingen over het leven zelf, in al haar schakeringen: over veerkracht, over omgaan met moeilijke tijden en over persoonlijke groei. Ik schreef vanuit mijn eigen ervaringen, eerlijk en open, en verweefde daarin – wanneer het natuurlijk voelde – ‘het perspectief van mijn geloof. Niet als antwoord, maar als richtingwijzer.

Sommige lezers noemden mijn stijl inspirerend. Anderen werden geraakt door mijn verhalen. En soms kwam er geen uitleg, alleen een hartje, een ‘dank je wel’ of een stilte die veel zei. Al die reacties samen bevestigden mijn droom. Het voelde steeds minder als een idee en steeds meer als een roeping. Alsof het schrijven mij riep, niet om perfect te zijn, maar om waarachtig te zijn.

En dus begon het: de eerste stappen naar het boek dat je nu in handen hebt en dat ik heel bewust de titel *Gebroken, niet verslagen* heb meegegeven. Gebroken is wat mij overkwam, niet verslagen is wat ik heb gekozen. De titel is voor mij een samenvatting van mijn leven: ik ben op momenten gebroken, maar nooit verslagen. Niet door tegenslag, niet door verlies. Ik sta nog steeds.

Gebroken, niet verslagen draag ik op aan mijn ouders, mijn lieve man Mustafa en aan mijn kinderen Zeineb, Khaoula, Omar, Hafssa, Maroua en Kenza.

Ik hoop uit het diepst van mijn hart dat ik voor hen de juiste persoon ben – een dochter, een echtgenote, een moeder zoals zij zich in dit leven wensen.

Ondanks de vele rollen die ik draag en de drukte die het leven soms met zich meebrengt, heb ik altijd geprobeerd er te zijn. Met aandacht. Met liefde. Met alles wat ik kon geven.

Dit stukje van mijn ziel op papier is ook voor iedereen die mij onderweg heeft geraakt. Mijn leraren, collega's, burens en de vrouwen die mij hun verhalen toevertrouwden. Ik ben dankbaar voor de stilte waarin ik heb geluisterd. Met steun of twijfel, met liefde of pijn.

Gebroken zijn is wat mij overkwam, niet verslagen zijn is wat ik heb gekozen. En die keuze, die gun ik jou ook.

جزاڪم الله بخير

(Allah yjāzikom bkhir)

Moge Allah jullie met het goede belonen.

1.

Mijn wortels

Geschiedenis is geen last op mijn schouders, maar een kompas in mijn hand.

Afkomst

Een van de meest waardevolle lessen die ik in mijn leven heb geleerd, is dat geschiedenis van groot belang is. Daarom begin ik hier met mijn persoonlijke geschiedenis, al zouden mijn geschiedenisleraren dat waarschijnlijk vreemd vinden, aangezien ik vroeger een van de slechtst presterende leerlingen van de klas was.

Vroeger had ik weinig interesse in geschiedenis. Ik vroeg me af waarom ik de volgorde van gebeurtenissen moest kennen. Wat zou het mij opleveren? Jaartallen, namen en oorlogen voelden als een eindeloze stroom droge feiten die weinig met mij te maken hadden. Het vak boeide me niet en ik begreep niet waarom het belangrijk was.

Dat veranderde later. Naarmate ik ouder werd, begon ik anders te kijken. Ik ontdekte steeds vaker verhalen in de geschiedenis die mij raakten, omdat ze iets vertelden over de wereld waarin ik leef en over wie ik zelf ben. Vooral de geschiedenis die mij persoonlijk heeft gevormd, kreeg betekenis.

Het leerde me om het heden in perspectief te plaatsen. Niet alles hoeft direct en scherp beoordeeld te worden. Geschiedenis laat zien dat niets zomaar ontstaat. Alles wat vandaag gebeurt, is verbonden met wat eerder is geweest.

Wat ik vroeger als afstandelijk ervoer, zie ik nu als een spiegel. Een spiegel die niet alleen laat zien waar we vandaan komen, maar ook hoe we ons bewegen in het heden en welke lessen we meenemen naar de toekomst.

Migratie, dromen, en opofferingen

Om mijn eigen verhaal te begrijpen, moet ik beginnen bij mijn ouders. Mijn ouders vormen een essentieel deel van mijn eigen geschiedenis, mijn verleden, mijn heden en mijn toekomst. Om te begrijpen waarom onze ouders doen wat ze doen, moeten we geïnteresseerd zijn in hun verleden. Dat is precies waarom ik wil beginnen met het verhaal van mijn ouders. Hun geschiedenis is niet alleen een persoonlijk familieverhaal, maar ook een weerspiegeling van een bredere context van migratie, dromen en opofferingen. Het verhaal van mijn ouders geeft betekenis aan mijn eigen identiteit en helpt me begrijpen waarom ik ben wie ik ben.

Mijn beide ouders zijn geboren in Marokko. Mijn vader emigreerde rond zijn achttiende naar Frankrijk, op zoek naar een welvend leven in Europa, zoals velen in die tijd. Migratie werd gezien als een uitweg uit armoede en werkloosheid. Jonge mannen verlieten hun dorpen met weinig meer dan een paar koffers en de hoop op een betere toekomst.

Mijn vader was dus een van hen. Nadat hij zijn leven in Frankrijk had opgebouwd en voor zijn broers en ouders had gezorgd, besloot hij te trouwen. Hij had in die tijd een motor waarmee hij ook naar andere dorpen in de omgeving reisde wanneer hij in Marokko was. Zo ontmoette hij mijn moeder in Agouray, bij Meknès.

In 1971 trouwden zij. Kort daarna werd mijn broer geboren. Na zijn geboorte verhuisde mijn moeder via gezinshereniging met hem naar Laon, in Frankrijk. Ze was toen zestien jaar oud en opnieuw zwanger, van mij.

Naast de zorg voor haar kinderen droeg zij helemaal alleen ook de verantwoordelijkheid voor het reilen en zeilen van de huishouding, omdat mijn vader doordeweeks elders in Frankrijk werkte en alleen in de weekenden thuis was.

Het verhaal van mijn moeder raakt me diep. Een zeer jonge vrouw in een vreemd land, ver van haar familie en het leven dat ze ooit kende. Alles was nieuw: de taal, de cultuur, het klimaat. Het was geen kwestie van aanpassen, maar van overleven. Toch klaagde ze niet. Ze zorgde voor haar kinderen, het koken van maaltijden, en het vinden van manieren om een thuis te maken in een vreemde omgeving.

Het is moeilijk voor te stellen hoe ze zich moet hebben gevoeld, maar als ik nu naar haar kijk, zie ik veerkracht. Ze droeg een kracht in zich die ik pas nu volledig begrijp en waardeer.

Soms vragen mensen zich af waarom mijn ouders niet samenwoonden in Frankrijk, of waarom er geen andere oplossing was. Die vragen heb ik zelf ook gehad. Later begreep

3.

Naar Nederland voor de liefde

Liefde is geen sprookje, maar een keuze die je elke dag zacht en moedig maakt.

De prins op het witte paard

Ken jij het verhaal van de prins op het witte paard? Telkens wanneer ik over mijn huwelijk spreek, verschijnt dat beeld in mijn gedachten.

Ik was nog geen vijftien jaar oud toen hij verliefd op mij werd. Hij kwam elke zomervakantie met zijn ouders naar Marokko en ze woonden dan in de buurt. Ja, ook hij was zoon van migrantenouders. Veel mensen denken, en sommigen durven het zelfs te vragen: ben je uitgehuwelijkt? Nee, ik vond hem gewoon een charmante jongeman (negentien jaar oud), sportief en vriendelijk. Voor mij waren dat toen de belangrijkste eigenschappen van een man met wie ik wilde trouwen.

Een paar dagen voor mijn vijftiende verjaardag in 1988 verloofden we ons, en daarna keerde hij terug naar Nederland. Enkele maanden later trouwden we officieel in Marokko, zodat Mustafa de procedure voor gezinshereniging kon starten. In de zomer van 1989 stapten we in het huwelijksbootje,

in Meknès, Marokko. We waren jong en speels, maar eigenlijk ook al wijs.

Na de bruiloft bleef mijn man nog twintig dagen in Marokko. Daarna moest hij terug naar Nederland om te werken. Ik bleef achter. Jong, pasgetrouwd, en vol tegenstrijdige gevoelens. Er was de zoetheid van een nieuw begin, maar ook de leegte van een afscheid dat vrijwel meteen volgde.

Een jaar lang leefden we op afstand, in verlangen en geduld. Toen hij me eindelijk kwam halen, voelde de reis naar Nederland als een kruispunt van emoties. Ik was blij dat we eindelijk samen zouden zijn. Maar het afscheid van mijn familie deed pijn op een plek die ik toen nog niet kon benoemen.

Ik vertrok. Ver weg. Alsof ik mijn wortels moest loslaten om nieuwe grond te betreden, zonder te weten of ik daar zou kunnen bloeien.

Onder één dak, niet alleen

Ondanks onze liefde voor elkaar was het ons niet gegund om van elkaar te genieten en onbezorgd samen te zijn. Mijn eerste jaren in Nederland waren een hel. Het is een van de hoofdstukken in mijn leven waarover ik nog niet wil schrijven of spreken.

Wat ik er wel over wil delen is dat het niet alleen de eenzaamheid was, maar ook de culturele verschillen die het zeer moeilijk maakten. We woonden in bij de familie van mijn man. Ik was jong en nog volop in ontwikkeling, maar

7.

Cultuurverschillen in de zorg: ervaringen en reflecties

*Tussen jouw manier en de mijne ligt geen muur, maar
een brug die we samen bouwen.*

Met dit hoofdstuk wil ik iets benoemen dat we in de zorg vaak wel voelen, maar niet altijd hardop durven uitspreken: cultuurverschillen bestaan. En wanneer we ze niet erkennen, gaan ze onder de oppervlakte meespelen. Dan ontstaan misverstanden, irritaties, schaamte of zelfs wantrouwen. Terwijl dezelfde verschillen óók een bron kunnen zijn van kracht, zorgzaamheid en verbinding, wanneer we leren ze te begrijpen en te duiden.

Ik wil die cultuurverschillen daarom niet benaderen als ‘goed’ of ‘fout’, maar als verschillende manieren van kijken naar mens-zijn, zorg, familie en waardigheid. Wat voor de een vanzelfsprekend is, kan voor de ander vreemd of zelfs pijnlijk zijn.

Een helpend kader is het onderscheid dat de cultuursocioloog Hofstede beschrijft tussen een individualistische en een collectieve cultuur. In een meer individualistische cultuur ligt de nadruk vaak op zelfstandigheid, eigen regie,

autonomie, grenzen, privacy en ‘ik beslis’. De mens wordt gezien als autonoom individu dat zelf verantwoordelijk is voor zijn leven, zorg en keuzes. Eenvoudig gezegd staat het ‘ik’ centraal.

In een collectieve cultuur staat het ‘wij’ centraal. Daar ligt de nadruk vaker op familiebanden, samen dragen, loyaliteit en eergevoel. Gemeenschap, geloof en onderlinge verantwoordelijkheid spelen een grote rol. Je staat nooit alleen; beslissingen worden vaak gezamenlijk genomen, en zorg is iets van de hele groep, niet alleen van de professional.

Veel mensen bewegen zich ergens tussen deze twee perspectieven in, en dat kan ook per situatie verschillen. Maar wanneer er stress, ziekte of rouw is, grijpen we vaak terug op wat we van huis uit kennen. In de zorg zie je dat verschil terug in heel gewone, alledaagse momenten, wanneer dezelfde situatie vanuit verschillende referentiekaders wordt bekeken. Deze verschillen beschrijf ik hier niet om te labelen, maar om beter te begrijpen.

Ik zag dit terug in kleine, alledaagse situaties: een familie die met tien personen aan het bed staat omdat niemand de patiënt alleen wil laten, terwijl de verpleegkundige gewend is aan maximaal twee bezoekers. Een dochter die erop staat om zelf de laatste zorg voor haar (overleden) moeder te doen om haar eer te bewijzen, terwijl de zorgverleners dat doorgaans zelf uitvoeren. Of een patiënt die tijdens de nachtdienst wil bidden en een rustige plek en gebedsmat

nodig heeft, terwijl dit in de standaardprocedures niet is opgenomen.

Hierna zal ik een aantal voorbeelden uit mijn eigen leven en werk beschrijven. Eerst geef ik enkele algemene voorbeelden weer van cultuurverschillen in de zorg.

Familie aan het bed

In een collectieve cultuur is het heel normaal dat familie met velen komt: niet om 'druk' te zijn, maar om liefde te tonen en verantwoordelijkheid te nemen. In een individualistische zorgcontext kan dat sneller gezien worden als te veel, te luid, te aanwezig.

Wie neemt beslissingen?

In sommige gezinnen besluit de patiënt zelf en spreekt die ook alleen met de arts. In andere gezinnen is het juist vanzelfsprekend dat een partner, zoon, dochter of broer meeluistert en meebeslist. Niet omdat de patiënt geen stem heeft, maar omdat men samen de last draagt.

Openheid versus bescherming

De ene patiënt wil alles rechtstreeks horen: diagnose, vooruitzicht en behandelopties. De patiënt en het gezin om hem of haar heen kiest voor openheid. In andere gezinnen kiest men voor bescherming van de patiënt en wordt gevraagd: 'Zeg het niet zo direct, hij of zij kan dat niet dragen.' Dat kan botsen, maar komt vaak voort uit liefde.

Privacy en schaamte

Lichamelijke zorg, zoals wassen, aankleden en wondzorg, kan in sommige culturen extra gevoelig liggen, zeker wanneer de zorg wordt verleend door zowel mannelijke als vrouwelijke zorgverleners. Wat voor de een professioneel en normaal is, kan voor de ander voelen als grensoverschrijdend, schaamtevol of als verlies van waardigheid.

Directe communicatie versus omwegen

In Nederlandse zorgcommunicatie is men vaak direct. In andere culturen wordt vaker indirect gesproken, om respect te tonen of de relatie te bewaren. Daardoor kan 'ja' soms betekenen: 'ik heb je gehoord', en niet per se 'ik ga dit doen'.

Liefde versus veiligheid

In veel gezinnen is eten brengen, blijven waken en alles willen doen een uiting van liefde. In instellingen gelden echter regels rondom hygiëne, rust en bezoektijden. Dan kan ertoe leiden dat een familie zich afgewezen voelt, terwijl het personeel juist de veiligheid probeert te waarborgen.

Pijn, emoties en waardigheid

De een is opgevoed met 'niet klagen, sterk zijn.' De ander toont pijn en verdriet juist openlijk en verwacht dat de omgeving dat draagt. Wanneer je die verschillen niet herkent, kunnen snel verkeerde interpretaties ontstaan: 'hij overdrijft' of 'zij is afstandelijk', terwijl het in werkelijkheid om verschillende uitingen van kwetsbaarheid gaat.

Wat ik met deze voorbeelden wil zeggen is dat wanneer we cultuurverschillen erkennen en respecteren, er ruimte ontstaat. Ruimte om niet direct te oordelen. Ruimte om vragen te stellen zoals: ‘Wat is voor u waardige zorg?’, ‘Wie hoort er voor u bij dit gesprek?’, ‘Wat helpt u als het moeilijk wordt?’ en ‘Welke grenzen moeten wij respecteren?’

Cultuursensitieve zorg is geen extra taak, maar een houding: een houding van nieuwsgierigheid, zachtheid en professionaliteit. Niet alles hoeft opgelost te worden, maar veel kan wel worden verzacht door elkaar beter te begrijpen.

Hieronder deel ik twee persoonlijke ervaringen en confrontaties die te relateren zijn aan cultuurverschillen in de zorg.

De eerste confrontatie: zorg en verbondenheid

In het voorjaar van 1997 werkte ik in de zorg als gezinsverzorgende. Ik deed huishoudelijke taken en boodschappen, met liefde en toewijding. Ik bracht extra tijd door met cliënten, bezocht hen soms buiten werktijd en deed meer dan strikt nodig was. Het was niet dat ik geen professionele grenzen kende, maar het voelde als een vanzelfsprekende plicht vanuit mijn cultuur en opvoeding.

In de wereld waarin ik was opgegroeid, worden ouderen gezien als het hart van de familie. Mijn opa en oma leefden omringd door hun kinderen en kleinkinderen, gekoesterd als koning en koningin. Het idee dat hier ouderen vaak eenzaam en alleen waren, kon ik niet plaatsen.

Juist deze betrokkenheid bracht me in de problemen. Ik kreeg te horen dat mijn contract niet werd verlengd. Zonder waarschuwing, zonder gesprek. Het voelde als een klap. Waarom werd mijn inzet niet gewaardeerd? Waarom begreep niemand waarom ik deed wat ik deed?

Later begreep ik dat mijn handelingen voortkwamen uit een diepe culturele overtuiging die botste met de verwachtingen binnen de Nederlandse zorg. Hier ligt de nadruk op duidelijke grenzen en professionale afstand, terwijl mijn benadering was gebaseerd op nabijheid en persoonlijke betrokkenheid. Dit was mijn eerste echte confrontatie met cultuurverschillen in de zorg.

Wat ik nu weet, is dat deze verschillen juist ruimte bieden voor wederzijds leren. Een open gesprek had me kunnen helpen om te begrijpen hoe ik mijn waarden kon behouden binnen de kaders van mijn werk. En misschien had mijn aanpak anderen kunnen inspireren om met een andere blik naar zorg te kijken.

De tweede confrontatie: omgaan met verlies

Een ander verschil dat me diep raakte, was de manier waarop in Nederland met verlies wordt omgegaan, vooral rondom de dood. Ik zag mensen sterven in stilte, omringd door dierbaren. Het was sereen en rustig, een bijna onzichtbare maar aanwezige liefde. Verdriet was er, maar bleef ingetogen en stil. Het leek alsof verlies zo min mogelijk de omgeving mocht verstoren.

In *Gebroken, niet verslagen* neemt **Amina Berkane Abakhou** je mee in haar verhaal dat tegelijk persoonlijk én universeel is.

Over opgroeien tussen Frankrijk en Marokko, jong trouwen en migreren naar Nederland. Over het moederschap, werken in de zorg, en je weg vinden in twee werelden. Maar ook over de prijs van verwachtingen, over geldzorgen, over gezondheid die 'stop' zegt, en over grenzen die mensen niet van elkaar scheiden, maar juist veiligheid en respect bieden.

Je leest over veerkracht die niet hard hoeft te zijn, over geloof dat niet alleen troost maar ook richting geeft, en over gemeenschap: de kracht van verbinden, zorgen en samendragen.

En dan is er rouw, het leven vóór en ná het verlies van haar dochter Zeineb, beschreven met liefde, waardigheid en eerlijkheid.

Gebroken, niet verslagen is bovenal een uitnodiging om met mildheid naar je eigen geschiedenis te kijken, om betekenis te geven aan wat pijn deed, en om stap voor stap verder te gaan met vertrouwen.

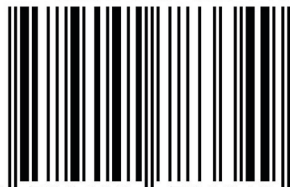


Amina Berkane Abakhou is coach, trainer en gedragsveranderaar en studeerde theologie aan de Islamitische Universiteit Amsterdam (IUA).

Ze werkte jarenlang als zorgprofessional voor ouderen en heeft in de Utrechtse wijk Kanaleneiland diverse verbindende initiatieven opgezet.

 Uitgeverij
Lente

NUR: 320-402-749



9 789492 783349