



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Migratie

Psychosociale ondersteuning vluchtelingen

Adviezen voor vrijwilligers

Adviezen voor vrijwilligers

Psychosociale ondersteuning vluchtelingen

Sinds de oorlog in Oekraïne is uitgebroken, komen er ook in Nederland vluchtelingen uit Oekraïne. Veel Oekraïners worden opgevangen door gemeenten en particulieren en niet door het COA, omdat zij niet de reguliere asielprocedure ingaan. Het is daarom belangrijk dat hulpverleners en vrijwilligers weten hoe de zorg georganiseerd is en waar ze op moeten letten.

Oekraïense vluchtelingen krijgen een speciale status waarmee ze [voorlopig in Nederland kunnen blijven](#). Hiermee hebben zij ook recht op zorg, inclusief de Jeugdgezondheidszorg. Kinderen hebben recht op onderwijs. Omdat mensen zelf geen Nederlandse zorgverzekering hebben, wordt de zorg vergoed via de [Subsidieregeling Onverzekerden van het CAK](#). Het gaat dan om medische noodzakelijke zorgkosten, oftewel zorg die valt onder de basisverzekering. Huisartsen, ziekenhuizen, verloskundigen en apotheken kunnen de [kosten bij het CAK declareren](#).

Tevens is de afgelopen jaren het aantal vluchtelingen uit Syrië, Eritrea, Somalië, Irak, Afghanistan en andere landen, dat asiel aanvraagt in Nederland fors toegenomen. Velen van hen komen uit oorlogssituaties en hebben een reis vol ontberingen doorstaan. Vrijwilligers en professionals die met vluchtelingen werken, worden met deze handreiking geïnformeerd over veerkracht en mogelijkheden om dit te versterken, signalering van psychische klachten en de stappen voor doorverwijzing bij vermoedens van ernstigere psychische problematiek.

Veerkracht

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een minderheid van de onderzochte vluchtelingenpopulaties in het westen psychische klachten ontwikkelt. De meeste mensen die schokkende gebeurtenissen meemaken weten daar goed van te herstellen of daar beter mee te leren leven; mensen zijn veerkrachtig. Wel is het belangrijk de grenzen van die veerkracht tijdig te onderkennen. Dat is nog niet zo eenvoudig, want kwetsbaarheid voor het ontwikkelen van psychische klachten kan wisselen per persoon en er zijn zowel veerkracht bevorderende- als belemmerende omstandigheden.

Watchful Waiting

Wij adviseren 'watchful waiting'. Niet direct doorverwijzen naar hulp, wel goed in de gaten houden. Psychische hulp is vaak niet direct nodig, doeltreffende signalering is daarentegen van groot belang. Wat gevluchte mensen in eerste instantie nodig hebben is opvang en rust. In veel gevallen is psychische hulp niet direct nodig. Dat net gevluchte personen angstig of somber zijn is normaal. Pas als dit lange tijd aanhoudt, en de klachten het functioneren van de persoon belemmeren, is het nodig om hulp in te schakelen.

Mensen die gevlucht zijn, hebben uiteindelijk wel een verhoogde kans op trauma, depressie of angstproblematiek. Het is daarom belangrijk om op signalen te letten die daarop kunnen duiden. Goed blijven observeren dus: watchful waiting.

Voor wie?

Deze handreiking is bedoeld voor vrijwilligers en professionals die met vluchtelingen werken. Deze handreiking biedt do's en don'ts en praktische informatie over waar u terecht kunt voor specifieke hulpvragen.

Do's om veerkracht te bevorderen

VERTROUWD KLIMAAT CREËREN

- Probeer betrouwbaar, voorspelbaar en duidelijk te zijn
- Geef feitelijke informatie, indien u die heeft. Wees eerlijk over wat u wel en niet weet.
- Zorg voor een veilige omgeving waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en zich kunnen ontspannen.
- Versterken van de veerkracht van mensen bijvoorbeeld door te helpen bij het vergroten van hun sociale netwerk, activiteiten die iemand prettig vindt, zelfhulp bij stress. Meer informatie:

<https://www.ntvp.nl/psychologische-eerste-hulp/>

EMOTIONEEL ONDERSTEUNEN

- Neem de tijd om naar vluchtelingen die hun verhaal met je willen delen te luisteren
- Wees geduldig, meelevend en zorgzaam, zelfs als mensen boos of veeleisend zijn.
- Neem de emoties van mensen die groot verlies hebben ervaren, serieus. Probeer u in te leven in de situatie en het gevoel van de vluchteling. Maar laat uw eigen associaties, meningen, opvattingen of kritiek achterwege.
- Respecteer het recht van mensen om hun eigen beslissingen te nemen.

- Wees bewust van uw vooroordelen en zet deze aan de kant.
- Respecteer privacy en beschouw wat aan u verteld wordt als vertrouwelijk.
- Houd rekening met de cultuur, leeftijd en geslacht van de persoon.
- Erken dat mensen op verschillende manieren reageren op schokkende gebeurtenissen. Veerkrachtigere mensen kunnen goed functioneren, terwijl anderen ernstig getroffen kunnen zijn en professionele zorg nodig hebben. Dit verschilt per individu.
- Benadruk de sterke kanten van de vluchteling en hoe deze zichzelf door de crisis heen kan helpen.

INFORMATIE GEVEN

- Geef informatie op een begrijpelijke wijze, houd het eenvoudig.
- Help mensen om contact op te nemen met familie en vrienden, via de telefoon of internet.
- Weet naar wie u door kunt verwijzen (huisartsenpraktijken) of waar u informatie kunt vragen.
- Maak duidelijk aan de mensen dat ook als zij nu een aanbod van hulp afslaan, zij in de toekomst nog steeds toegang tot hulp hebben.

Voorlichtingsmateriaal in meerdere talen:

Pharos heeft een folder voor vluchtelingen over psychische klachten gericht op zelfhulp. Deze folder is in meerdere talen beschikbaar, nu ook in het Oekraïens en Russisch:

<https://www.pharos.nl/kennisbank/als-je-stress-hebt-veel-denkt-en-slecht-slaapt-oekraïens/>

Tevens hebben Pharos en Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie beeldverhalen en animaties met uitleg over diverse psychische problemen aan ouders en jongeren. Het is beschikbaar in meerdere talen. Het zal ook vertaald gaan worden naar het Oekraïens en Russisch.

Dit beeldverhaal legt jongeren en hun ouders uit wat een trauma is. Ook wordt verteld hoe ouders hun kind met een trauma kunnen helpen. <https://www.pharos.nl/kennisbank/sama-heeft-iets-ergs-meegemaakt-en-heeft-daar-last-van-wat-kan-ze-doen/>

RefugeeHelp is het online startpunt voor Oekraïense vluchtelingen in Nederland en iedereen die zich voor hen in wil zetten. <https://www.refugeehelp.com/get-help>

Er is een website met gratis online ademhalings- en ontspanningsoefeningen in 10 verschillende talen voor asielzoekers en vluchtelingen en ter ondersteuning voor hulpverleners die met deze doelgroepen werken. De oefeningen zijn audio's en zijn o.a. in het Russisch en Engels beschikbaar:

<https://www.care4refugees.com/>

Don'ts die de veerkracht belemmeren

- Leg geen druk op mensen om hun verhaal te vertellen.
- Dring uw hulp niet aan mensen op.
- Accepteer geen geld of gunsten.
- Vertel mensen niet wat u denkt dat ze zouden moeten voelen, denken of doen.
- Vermijd uitspraken zoals: "Alles komt goed", "Je hebt het tenminste overleefd" of "Anderen hebben ergere dingen meegemaakt".
- Doe geen valse beloften en geef geen onjuiste informatie; beter is dan te zeggen dat u het niet weet.
- Vertel mensen niet waarom u denkt dat ze lijden en benoem geen redenen die verband houden met hun gedrag of overtuigingen.
- Vertel mensen niet wat ze hadden moeten of kunnen doen in een crisissituatie.
- Vermijd onnodige kritiek op andere hulpverleners in het bijzijn van mensen die behoefte hebben aan deze diensten. In plaats daarvan kunt u de dienstverleners ondersteunen om de diensten te verbeteren. Zoek samenwerking.
- Scheid familieleden, indien mogelijk, niet van elkaar.
- Gebruik geen oordelen of stempels zoals "getraumatiseerd" of "zielig", "krankzinnig" of "gek".
- Raak de persoon niet aan als u er niet zeker van bent dat aanraken geaccepteerd is.
- Contact met landgenoten is geen vanzelfsprekende wens; vraag dit altijd na.
- Praat niet over uw eigen situatie of problemen.

Wat is psychotrauma?

Psychotrauma's kunnen voort komen uit confrontatie met uiteenlopende schokkende situaties. Dit kunnen onder andere zijn: oorlogen, rampen, gijzelingen, lichamelijk geweld, seksueel geweld, huiselijk geweld, martelingen, opsluiting of ernstige ongevallen. Als gevolg daarvan kunnen mensen klachten ontwikkelen, zoals angst en depressieve stoornissen, en het posttraumatisch stressyndroom (PTSS).

Symptomen van PTSS zijn:

- Herbelevingen
- Vermijding
- Negatieve gedachten of emoties
- Verhoogde prikkelbaarheid en spanning

Veelal verdwijnen de klachten vanzelf, maar niet bij iedereen. Uit onderzoek blijkt dat bij ongeveer 13 - 25% van de vluchtelingen in Nederland PTSS vastgesteld wordt. Dit duidt erop dat een belangrijk deel van de vluchtelingen tijdig moet worden doorverwezen voor de juiste zorg.

Waarop letten bij signalering?

ANGST: het is normaal om angst te voelen na een ingrijpende ervaring. Er kunnen dan lichamelijke verschijnselen optreden als slappe knieën of een bonkende hartslag. Anders is het wanneer mensen erg bang worden in schijnbaar onschuldige situaties. Of in het geval dat er helemaal geen begrijpelijke samenhang is tussen de omstandigheden en de angst. Een gevolg kan zijn dat mensen proberen te voorkomen angstig te worden en zich isoleren van anderen.

SLAAPPROBLEMEN: mensen durven eigenlijk niet te gaan slapen: uit angst voor nachtmerries, onraad, gevaar of lichamelijke pijn. Zij kunnen zichzelf dan niet meer geruststellen of ontspannen en liggen het grootste deel van de nacht gespannen als een veer te wachten tot de dag begint. Als de omgeving probeert te stimuleren toch iets te ondernemen, kan dit leiden tot boosheid en irritatie.

SOMBERHEID: mensen hebben geen energie, komen tot niets, zijn somber gestemd en hun negatieve gedachten overheersen. Alles kost heel veel inspanning. Zij zien wel van alles om zich heen, maar kunnen er niet spontaan op reageren, of willen het liefst met rust gelaten worden.

CONCENTRATIEPROBLEMEN: snel afgeleid zijn, ook in contact met anderen.

LICHAMELIJKE KLACHTEN: mensen die traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt kunnen gedurende langere tijd last hebben van lichamelijke klachten. Moe zijn, hoofdpijn, spierpijn, lage rugpijn en misselijkheid komen veel voor. Dit kan forse beperkingen met zich meebrengen en kan leiden tot onbegrip van de omgeving. Bepaalde pijn kan verband houden met ervaringen met geweld en mishandeling in het verleden.

Wat te doen bij vermoedens van ernstige psychische klachten?

Als u het vermoeden heeft van ernstige psychische klachten, kunt u de desbetreffende persoon het beste doorverwijzen naar de huisarts. U kunt voor uw eigen oordeelsvorming, indien gewenst, gebruik maken van de PROTECT-vragen. Op basis van de antwoorden kunt u mogelijk een betere inschatting maken van de klachten.

<https://www.pharos.nl/infosheets/asielzoekers-vluchtelingen-statushouders-vroegsignalering-psychische-klachten-en-protect-vragen/>

Voor meer informatie hoe de zorg en ondersteuning voor Oekraïense vluchtelingen is georganiseerd:

<https://www.pharos.nl/zorg-en-ondersteuning-voor-oekraïense-vluchtelingen/>

Voor meer informatie over hoe de zorg in Nederland voor asielzoekers is georganiseerd:

<https://www.rmasielzoekers.nl/>

Wat te doen als de problematiek u zelf teveel aangrijpt?

Organiseer met collega's en/of vrijwilligers uitwisselingen van ervaringen en overleggen. Bewaak uw eigen grenzen en geef deze duidelijk aan. Bespreek dit altijd met uw leidinggevende. Voor meer informatie over nazorg eigen personeel en vrijwilligers op opvanglocaties, contacteer ARQ IVP:

www.arqivp.org

Wat te doen bij vermiste familieleden?

Als er sprake is van vermiste familieleden, kunt u mensen doorverwijzen naar het Rode Kruis. Het Rode Kruis zet zich internationaal in om familie met elkaar in contact te brengen. Er is ook een informatiefolder in 8 talen beschikbaar:

<https://www.rodekruis.nl/wat-doen-wij/hulp-in-nederland/restoring-family-links/>

ARQ Kenniscentrum Migratie

Hulporganisaties, gemeentes, scholen, GGD-en, zorgverleners en andere professionals kunnen voor advies terecht bij ARQ Kenniscentrum Migratie van ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum.

Veel gestelde vragen:

- **Screening en diagnostiek**; voor het signaleren van symptomen van traumatische stress, zoals Posttraumatische Stresstoornis (PTSS), ga naar: <https://www.arq.org/nl/psychotrauma/diagnostiek>
- **Trainingen en workshops** voor vrijwilligers en professionals die werken met vluchtelingen: <https://academy.arq.org/>
- **Preventie**: wat zijn veerkracht versterkende methoden om psychosociale problemen op langere termijn te voorkomen? <https://migratie.arq.org/preventie>
- **Handreiking voor gemeenten** hoe aandacht te geven aan mentale gezondheid van statushouders: <https://migratie.arq.org/handreiking-voor-gemeenten-nieuwe-wet-inburgering>
- **Zorgkaart**; hoe is de zorg georganiseerd, waar kan naartoe worden verwezen voor zorg? ARQ Kenniscentrum Migratie heeft een landelijke sociale kaart met cultuursensitieve GGZ en WMO zorg ontwikkeld. Deze is hier gratis te downloaden: <https://migratie.arq.org/update-landelijke-sociale-kaart-cultuursensitieve-zorg>

ARQ Kenniscentrum Migratie is bereikbaar voor vragen over:

- Interculturele communicatie; voor vragen over de verschillende culturele achtergronden van de vluchtelingen en welke effecten deze kunnen hebben op hun opvang.
- Vluchtelingengezinnen en kinderen op uw school of in uw huisartsenpraktijk: wat betekent dit voor u?
- Preventie; wat zijn veerkracht versterkende methoden om psychosociale problemen op langere termijn te voorkomen?
- Vragen naar aanleiding van deze handreiking.
- Voor vragen gerelateerd aan Oekraïense vluchtelingen, mail naar oekraine@arq.org

ARQ Kenniscentrum Migratie

T: 020 - 840 7674

E: kc-migratie@arq.org

W: migratie.arq.org

maart 2022