

Herkennen van psychische problemen bij vluchtelingen

Psychotraumacentrum geeft training aan medewerkers opvangcentra asielzoekers

We leven in een turbulente tijd. Een tijd waarin veel mensen vanwege oorlog en geweld hun huis en haard verlaten, op zoek naar rust en veiligheid in een nieuwe omgeving. Maar de lichamelijke en mentale pijn die zij hebben opgelopen, nemen ze mee. Voor het welzijn van deze vluchtelingen is het belangrijk dat er in de opvang aandacht is voor hun problemen. Maar hoe herken je mentale pijn bij deze mensen? Het Psychotraumacentrum Zuid Nederland (PTC) ontwikkelde begin 2022 een korte training om medewerkers in de opvang te helpen in het herkennen van psychische problemen. Het aanbod voorziet in een grote behoefte. Inmiddels hebben al veel medewerkers in opvangcentra in de regio de training gevolgd. Reinier sprak met Jorin van der Jagt - Blokland, GZ-psycholoog bij het PTC.

“Er kwamen bij het Psychotraumacentrum vooral vragen binnen als: ‘We zien bepaald gedrag bij mensen, we weten niet of we ons zorgen moeten maken’, ‘Hoe herken je trauma?’ of ‘Wanneer en hoe sturen we

iemand door naar de ggz of kunnen we dit zelf?’, vertelt Jorin. “Veel woonbegeleiders, beveiligers en managers van opvangcentra hebben weinig kennis van psychische problemen, die vinden het moeilijker om in te schatten of ze hier iets mee moeten doen. Als er problemen zijn, is het belangrijk dat medewerkers dit kunnen signaleren, maar ook dat ze dan weten wat ze ermee kunnen doen, hoe het werkt in de ggz en hoe ze iemand kunnen verwijzen.”

Training

“Tijdens de training kijken we eerst naar welke mentale gezondheidsklachten we vooral tegenkomen bij mensen die naar Nederland komen. We geven uitleg over verschillende psychische aandoeningen, zoals PTSS, depressie, angst, maar ook over middelengebruik. En wat gebeurt er in het lichaam op het moment dat iemand een trauma meemaakt of een stressvolle gebeurtenis? Zo kunnen medewerkers beter gaan begrijpen waar klachten vandaan komen en wat dat tot gevolg kan hebben”, legt Jorin uit. “En hier gaan we dan ook in

op cultuursensitief werken, dus hoe kun je de achtergrond waar iemand vandaan komt, goed aanvoelen. Wij kijken met een westerse bril naar de klachten. Maar wat je bij vluchtelingen vaak ziet, is dat zij bijvoorbeeld veel sneller met lichamelijke klachten komen. Zij zeggen niet gauw ‘ik ben somber’ of ‘ik voel me angstig’. We bespreken hoe medewerkers daarmee om kunnen gaan en wat zij kunnen doen om de stress te verminderen bij mensen. Zo wil je de veerkracht van de vluchtelingen herstellen en de eigenwaarde vergroten.”

Zelfzorg voor het team

“Omdat het hier om complex werk gaat met een doelgroep met complexe zorgvragen, besteden we in de training ook aandacht aan zelfzorg. Want hoe zorgen de medewerkers voor zichzelf en elkaar? Het is belangrijk dat je als team met elkaar dingen kunt bespreken en elkaar kunt helpen”, vervolgt Jorin.

Een voorbeeld: Je hoort een heftig gesprek tussen bewoners in een taal die je niet snapt. Is het een ruzie? Vaak klinkt die taal veel

heftiger dan onze taal. Je vraagt je dan af ‘wat gebeurt hier?’ en daarmee gaat je eigen stressniveau omhoog. Hoe kun je dan voor jezelf zorgen op dat moment? Bespreek met de collega’s wat je nodig hebt om je stress weer kwijt te raken. Want als je met torenhoge stress in die situatie stapt en niet snapt wat er aan de hand is, dan kan het alleen maar erger worden.

“Daarnaast kunnen zij, als ze tegen problemen aanlopen, ook bellen naar de traumadvieslijn van het PTC. Daar krijgen ze een medewerker van ons aan de telefoon die hen consultatie, advies en hulp bij het inschatten van de benodigde zorg (traumagerichte behandeling of anders) kan bieden. Deze advieslijn is landelijk inzetbaar.”

Waarom is deze ondersteuning zo belangrijk?

“Aan de ene kant kunnen we de vluchtelingen beter bedienen, omdat we hen al in het beginstadium, voordat iemand bijvoorbeeld bij een crisisdienst terechtkomt, kunnen screenen: wat zien we bij deze doelgroep en hoe kunnen we de eerste

klachten eruit filteren. En aan de andere kant ervaren woonbegeleiders dat ze hun werk beter kunnen doen door de praktische tips en tools over hoe je psychische problemen kunt herkennen. Ze krijgen meer vertrouwen in het werk dat ze zelf leveren, de inschattingen die zij kunnen maken en wat de mogelijkheden zijn”, legt Jorin uit.

Op verschillende opvanglocaties is een behandelaar van Reinier van Arkel een

De training ‘herkennen van psychische problemen bij vluchtelingen’ duurt een dagdeel. Momenteel worden vooral in de regio Den Bosch trainingen gegeven. Opvangcentra die interesse hebben in deze ondersteuning, kunnen contact opnemen met de trauma-advieslijn, T (073) 658 68 78; bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur.

Ook bieden we regelmatig webinars aan over dit onderwerp. Volg Reinier van Arkel op LinkedIn voor de aankondigingen.

aantal uur per week aanwezig of telefonisch bereikbaar. Zo kunnen woonbegeleiders vragen stellen of aangeven dat ze zich zorgen maken om een bewoner. De behandelaar kan een gesprekje voeren met medewerkers en bewoners, de huisarts inschakelen voor een verwijzing. Er kan onderling sneller geschakeld worden voor de juiste hulp. De problemen worden op deze manier eerder in kaart gebracht.

Het mes snijdt aan twee kanten. De mensen die deze training gevolgd hebben, reageren heel positief: ‘hier kan ik iets mee’. En als het nodig is krijgen de bewoners de juiste hulp, of dat nu is bij een traumatherapeut of een praktijkondersteuner van de huisarts.

