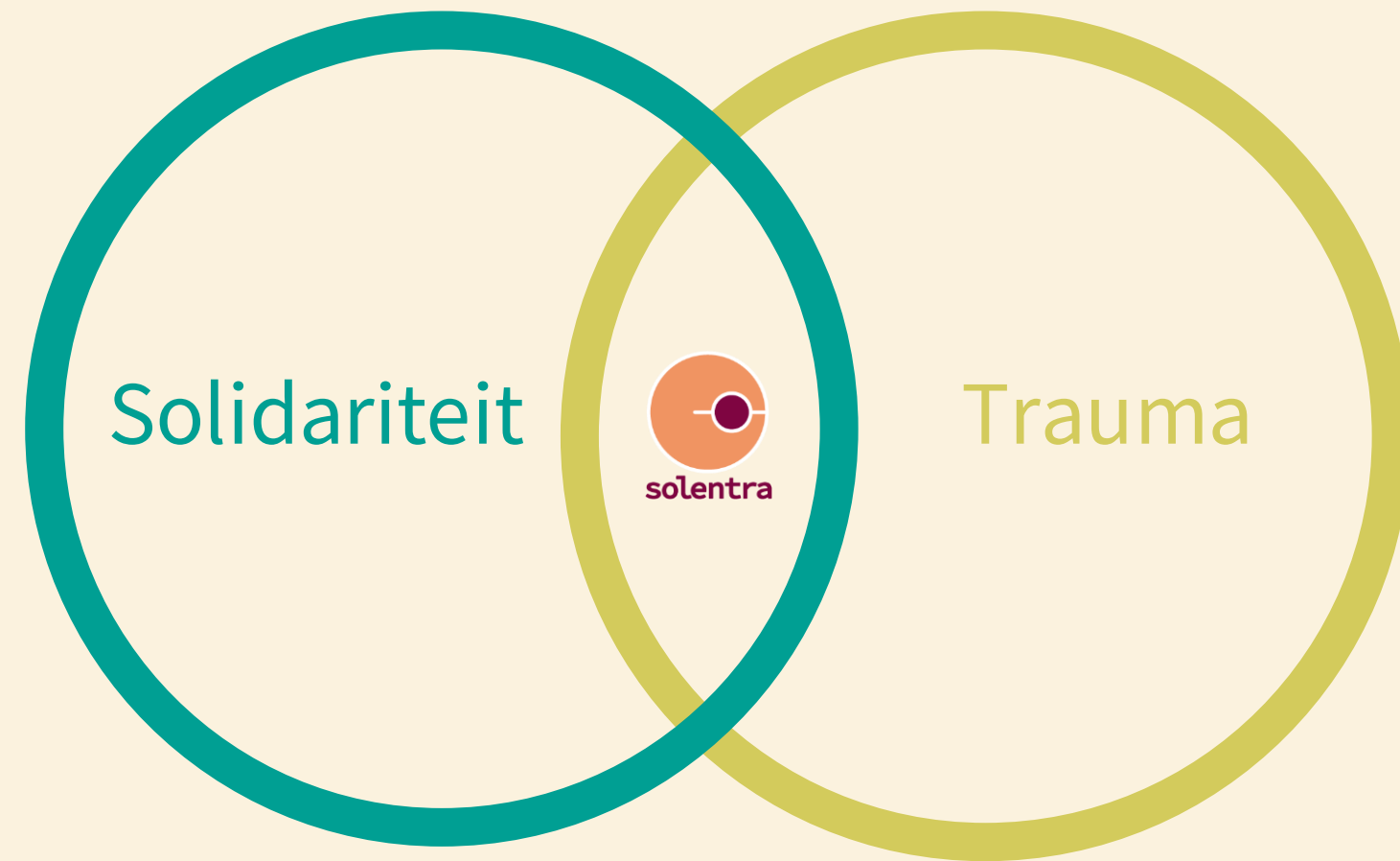


Vluchtelingen: Meer dan trauma

Elisa Verlinden & Agna Vandenberghe



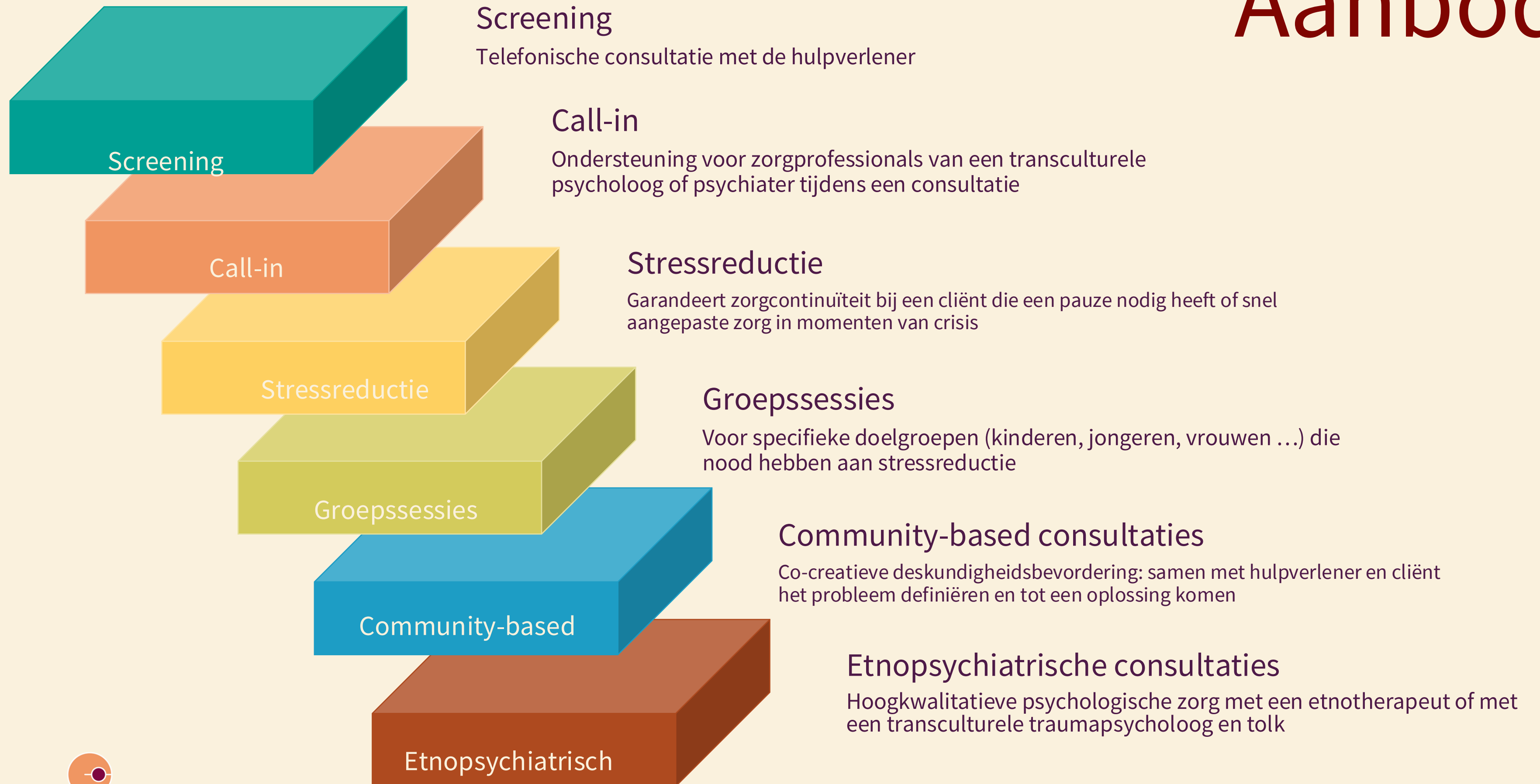
Wie zijn wij?



Expert in **transculturele psychiatrie**

- Gespecialiseerde & cultuursensitieve psychologische zorg voor mensen met een **vluchtelingen- of migratieachtergrond**
- **Barrières:** socio-economisch, taal, cultuur ...

Aanbod



Solentra Academy

Onderzoek & innovatie





Agenda voor vandaag

1. Stress en migratie
2. Wat betekent het in hulpverlenersrelatie
3. Ik als hulpverlener
4. Vroegdetectie en doorverwijzing

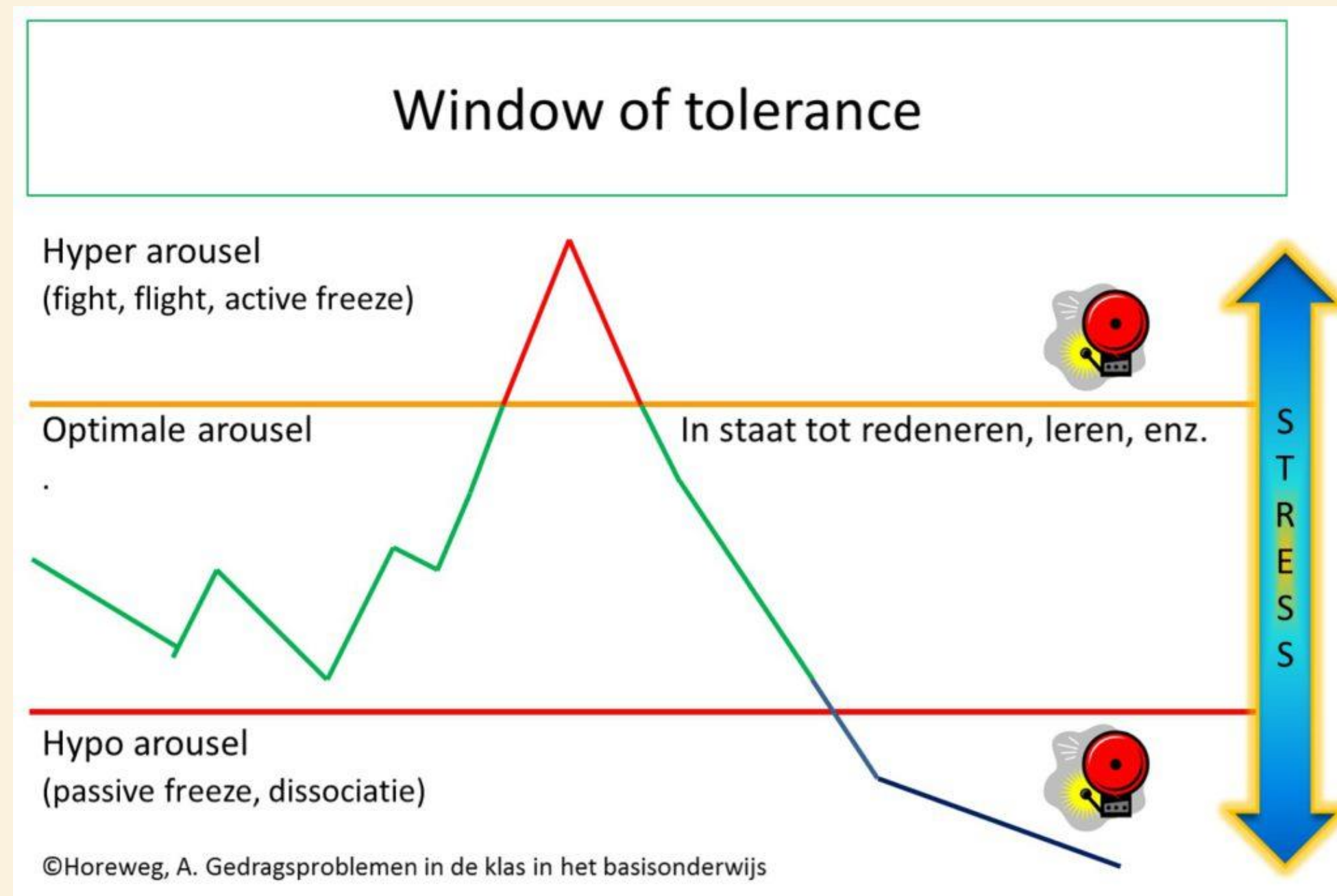
Stress en migratie



Wat is stress?

- Stress of arousal = een lichamelijke reactie op prikkels die actie vereisen.
- Autonoom zenuwstelsel regelt lichaamstemperatuur, hormoonhuishouding, immuunsysteem, spijsvertering, ademhaling, hartslag.
- Ons sympathisch zenuwstelsel = gas
- Ons parasympatisch zenuwstelsel = rem
- Evenwicht = balans!

Window of Tolerance (Siegel)

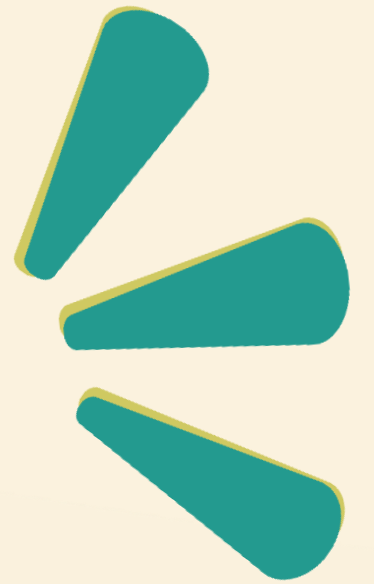




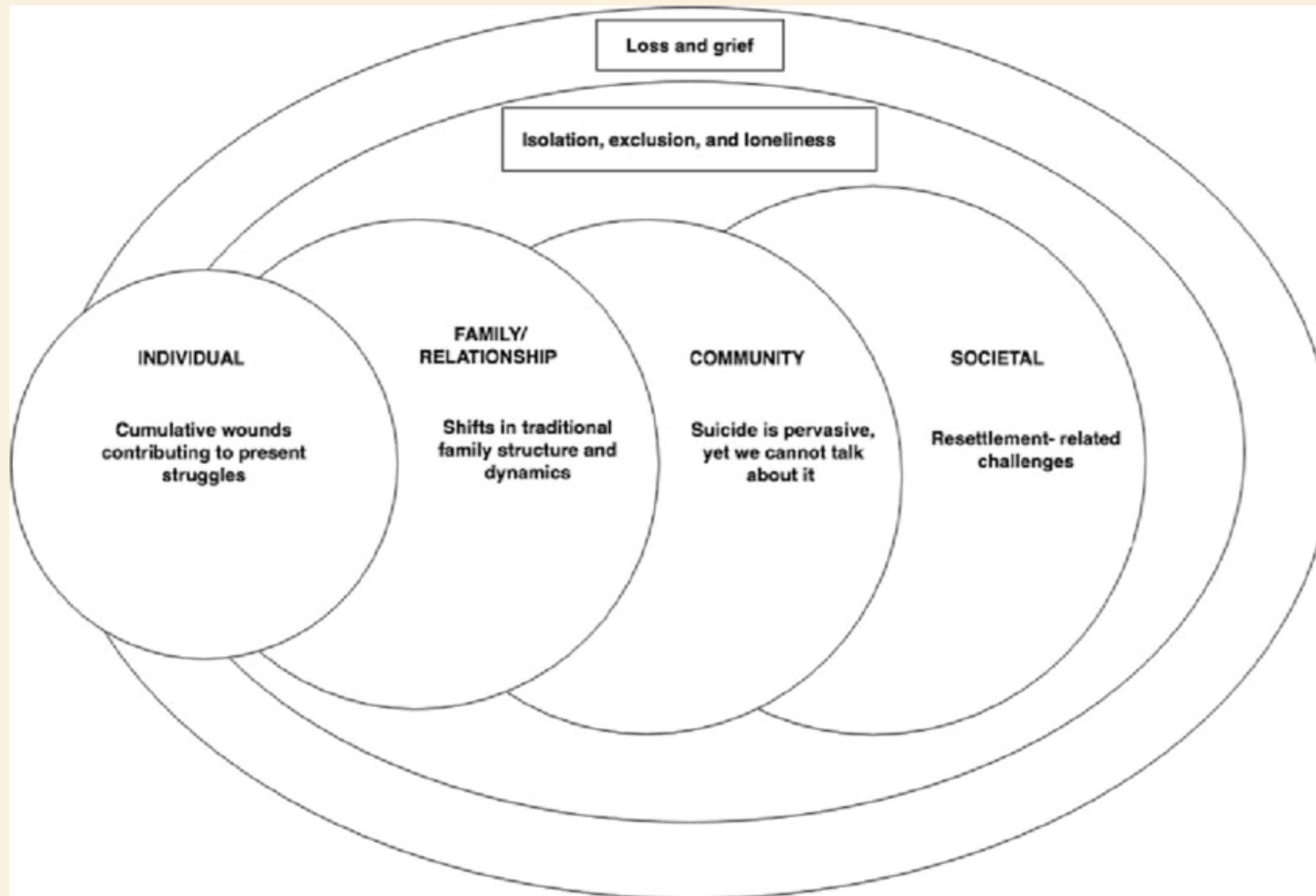
Rouw

“Heimwee/rouw is geen erkend
ziektebeeld maar wel een
verlammende factor.”

(Jessurun & Warring, Amsterdam, Nederland)



Veelvuldig verlies



Migratie als transitie

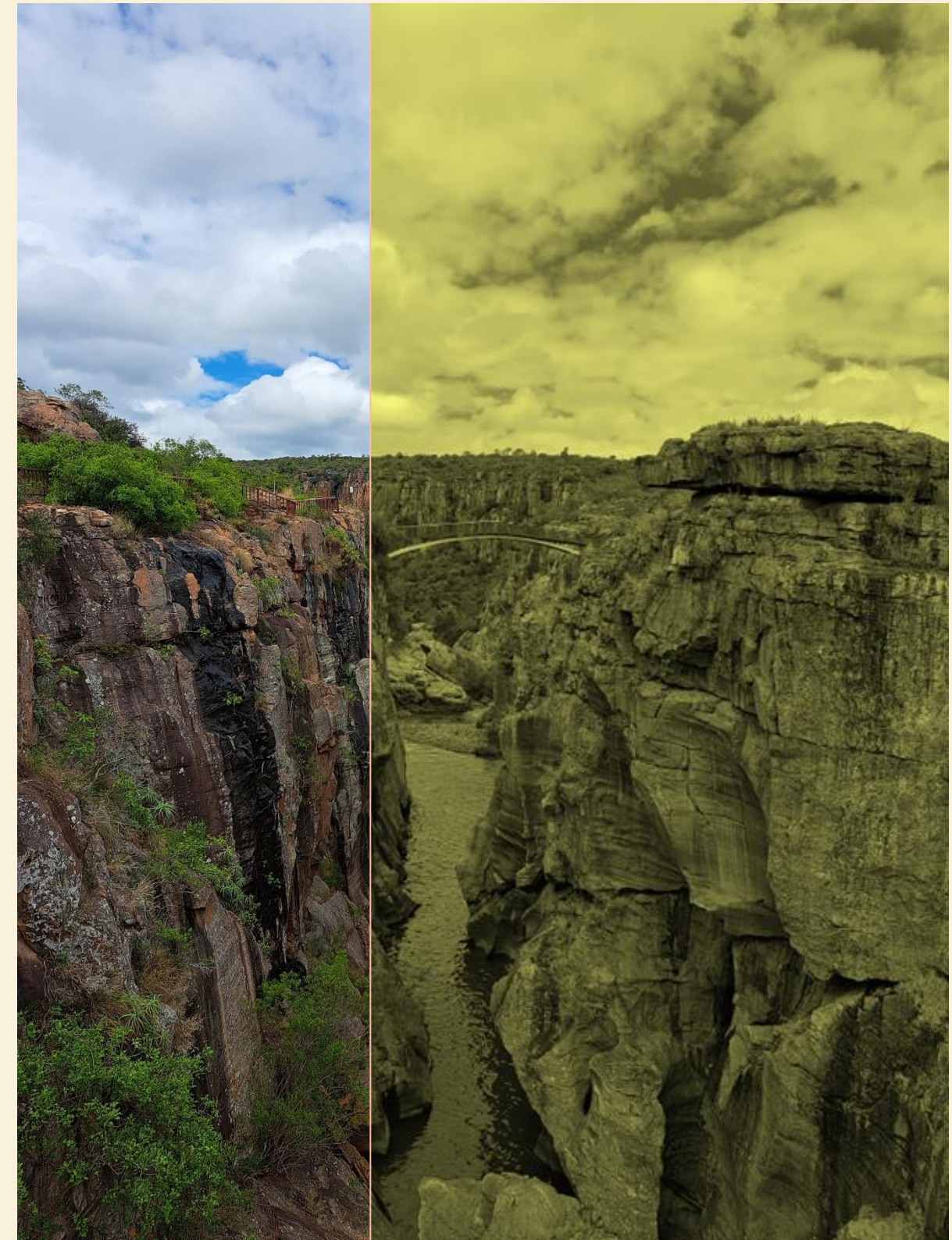
- Migratie zorgt voor heel veel breuken en verlieservaringen.
- De metafoor van de transitie-eilanden:
 - > **Het linkse eiland** =
wat men achterliet en van waarde was.
 - > **Het rechtse eiland** =
de mogelijkheden in het hier en nu.
 - > **De brug** =
de kracht in verbinding doorheen de pijn van het loslaten.

= Mogelijkheden die jij als hulpverlener kan aanreiken.



Pre migratie

- Moeilijkheden
 - Blootstelling aan geweld/oorlog
 - Hechting
 - Separatie van gezin/extended familie
 - Onderbreking van opleiding
 - Fysiologische, psychische en cognitieve ontwikkeling
- Houvasten
 - Religie
 - Familie – breder netwerk
 - School/job
 - Interesses
 - ...



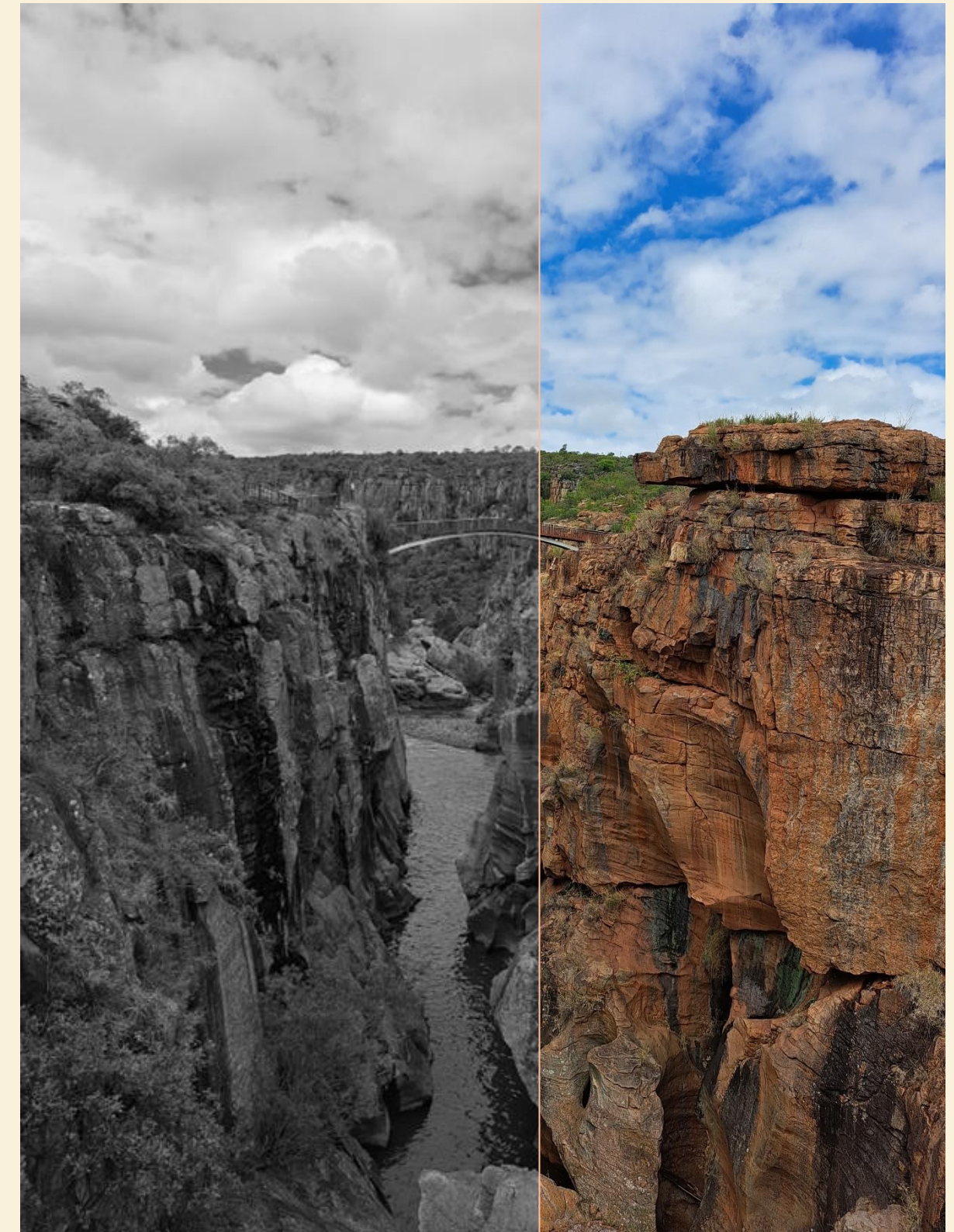
Migratie

- Moeilijkheden
 - Gescheiden worden van verzorger
 - Blootstelling aan (seksueel) geweld
 - Blootstelling aan heftige leefsituatie (bv. slechte voeding)
 - Vluchtelingenkampen
 - Slechte behandeling door de smokkelaars
- Houvasten
 - Ondersteunende tochtgenoot
 - Familie – breder netwerk
 - Religie
 - ...

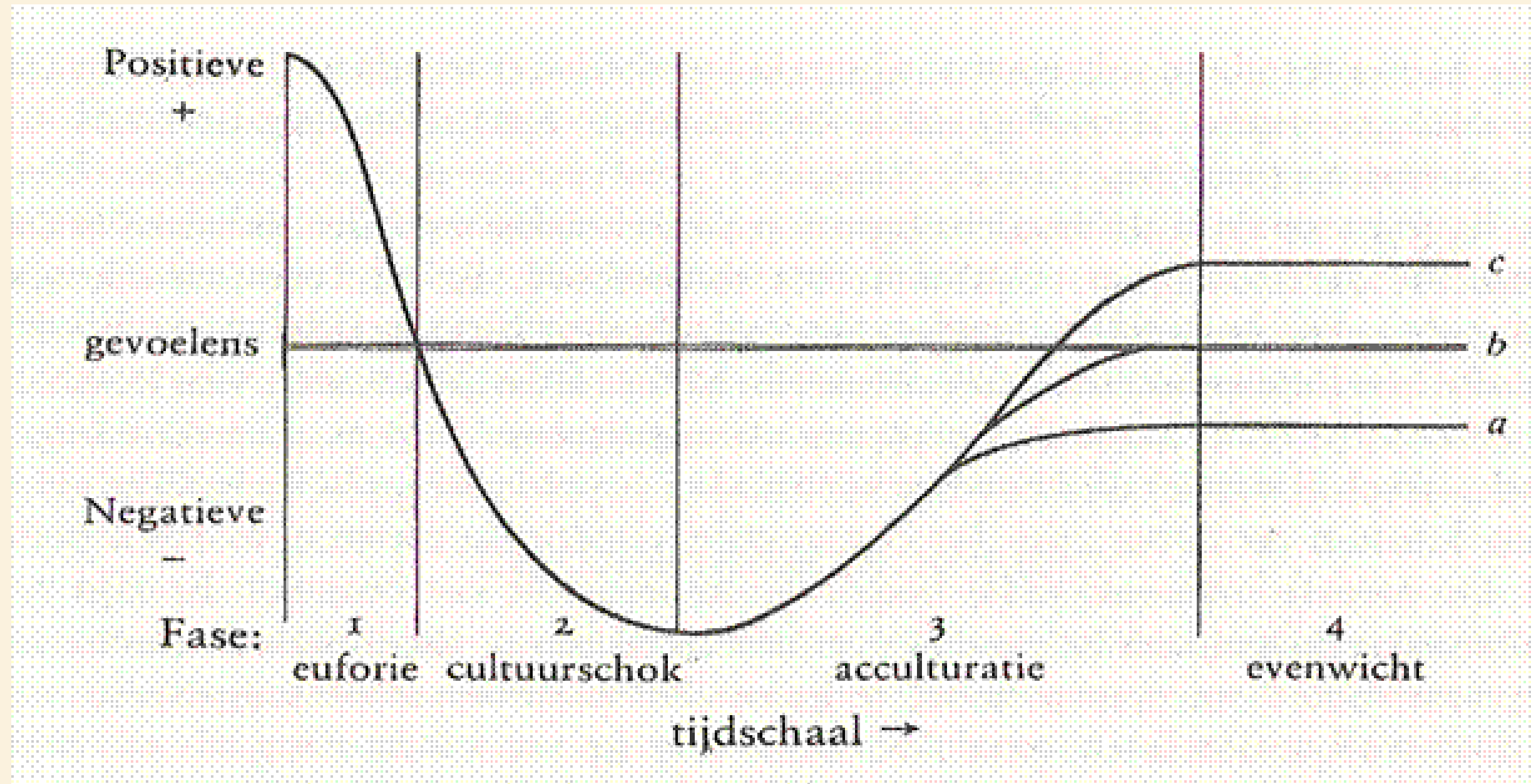


Post migratie

- Moeilijkheden
 - Verlies van netwerk
 - Moeilijkheden met opleiding/leren nieuwe taal
 - Acculturatie (bv. Identiteit, gender rol, intergenerationele conflicten)
 - Discriminatie, sociale uitsluiting
 - Procedurestress
- Houvasten (wat nemen we mee van pre migratie?)
 - Nieuw netwerk (hulpverlening, vrijetijdsactiviteiten,...)
 - Religie
 - ...



Acculturatie



>>> stimuleren om door rouw te gaan: praten, rituelen, toekomstperspectief

>>> niet te snel doorverwijzen!

>>> belang van not-knowing positie: expressie van rouwgevoelens zowel als blijvende band is cultureel bepaald

Herverbinden op 3 niveaus:

- Vertrouwen in zichzelf (verlies van eigenwaarde)
- Vertrouwen in de ander (die mijn bestaan niet erkent)
- Vertrouwen in een toekomst (die dreigend wordt)

In de hulpverlenersrelatie



In de hulpverlenersrelatie

Mensen beschermen tegen verdere schade door:

1. Psycho-educatie over stress & traumatische rouw
2. Veerkracht aanspreken ⇔ victimisatie
3. Adequate coping ontwikkelen en/of versterken
4. Community respons!
5. Zelfzorg
6. Doorverwijzing naar gespecialiseerde hulp

Empathisch luisteren en verbinden

- Wees eerlijk over wat u weet en niet weet “Ik weet het niet, maar ik zal het proberen voor u te achterhalen vb. Nanssen Refugee, Myria, Vluchtelingenwerk Vlaanderen etc...
- (H)Erken hoe zij zich voelen, en alle verliezen of belangrijke gebeurtenissen die ze met u delen, zoals het verlies van hun huis of overlijden van een geliefde(n) "Het spijt me zo....."
- Samen in de machteloosheid verdragen en dragen, en in verbinding
- Vaak geen oplossing, dit samen dragen
- Geen valse beloften of uit geen valse geruststellingen
- Culturele afstanden en gebruik tolken

WHO-publicatie
http://www.who.int/mental_health/emergencies/en/

Veerkracht aanspreken

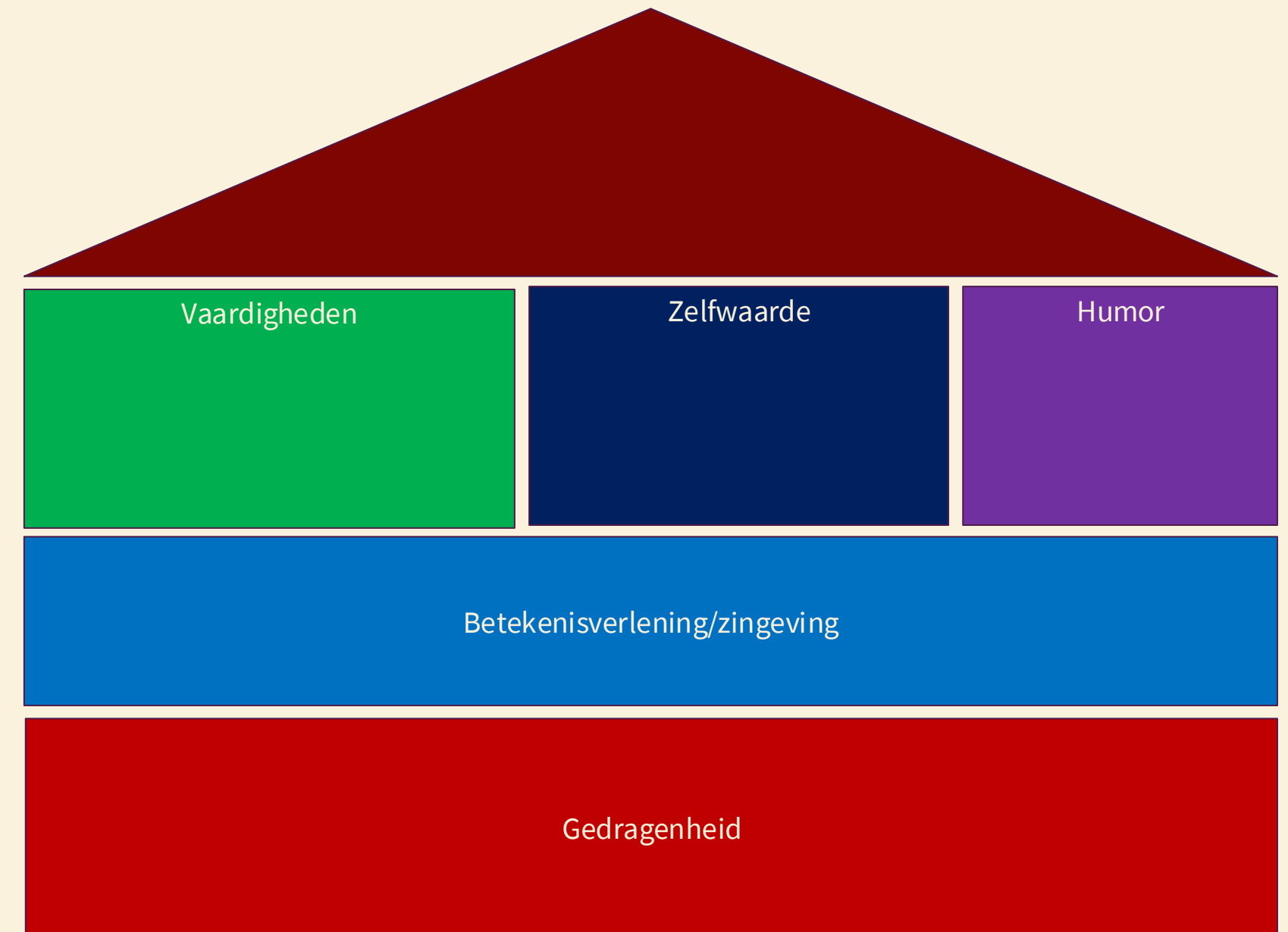
Hulpmiddelen

1. Relationele hulpmiddelen
2. Emotioneel hulpmiddelen
3. Verstandelijke hulpmiddel
4. Artistieke hulpmiddelen
5. Materiële hulpmiddelen
6. Psychologische hulpmiddelen
7. Spirituele hulpmiddelen
8. Natuurgerichte hulpmiddelen

Veerkracht versterken

Versterken van de beschermende factoren

- Relatie met een andere belangrijke volwassene
- Vrijwilligerswerk
- Positieve ervaringen: sport, culturele activiteiten, mindfulness ...
- Creëren van een positief verhaal (land, geschiedenis, familie ...)
- Herstel netwerk/verbinding
- Wat werkte vroeger?
- Existentele betekenis
- Protectieve factoren voor trauma



Adequate coping bevorderen

- **Inadequate coping** heeft een functie, dus niet zomaar veroordelen, weghalen of bestraffen.
- Middelengebruik, zelfverwonding, agressie zijn ook vormen van affectregulatie en hebben een sociale functie.
- Overlevingsgedrag buffert de pijn van het trauma.

“De overlevingsdelen zijn ahw de poortwachters die hebben geholpen niet volledig ten onder te gaan aan de dreigingen die ons te beurt zijn gevallen. (...) Maar lang nadat de strijd gestreden is en de kust weer veilig is, blijven deze strijders in onze persoonlijkheid aanwezig.”
(Van Gorp & Vercaigne, 2023, p. 128)
- **Voorbeelden van adequate coping:**
 - > actief aanpakken (lijf in beweging zetten)
 - > sociale steun zoeken
 - > geruststellende gedachten en wensdenken (geloof)
 - > compassie denken

Reason:

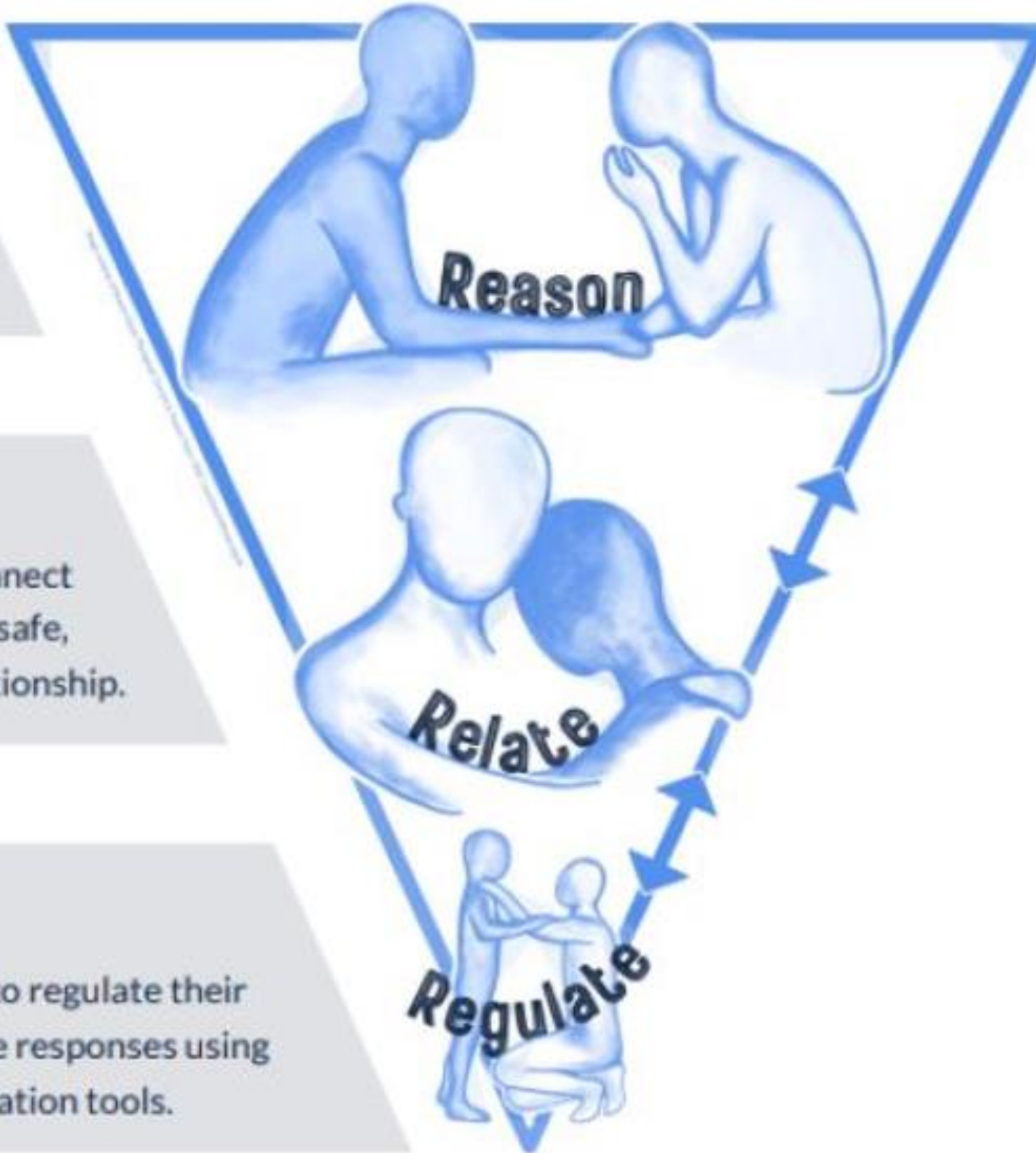
Third: We support the person to reflect, learn, remember, articulate and become self-assured.

Relate:

Second: We relate and connect with the person through a safe, attuned and sensitive relationship.

Regulate:

First: We help the person to regulate their fight/flight/freeze/collapse responses using safe and appropriate regulation tools.



Traumasesitief werken

Aanbieden van een veilige plek waar vertrouwen in zichzelf, de andere en de wereld kan ontwikkelen

Hoe?

- Traumabril: het gedrag zien als een symptoom van trauma, van overleven en niet van onwil
- Bouw een band, toon interesse
- Smeltkroes aan culturen, discussie als aanknopingspunt om te spreken over heersende waarden en normen in België

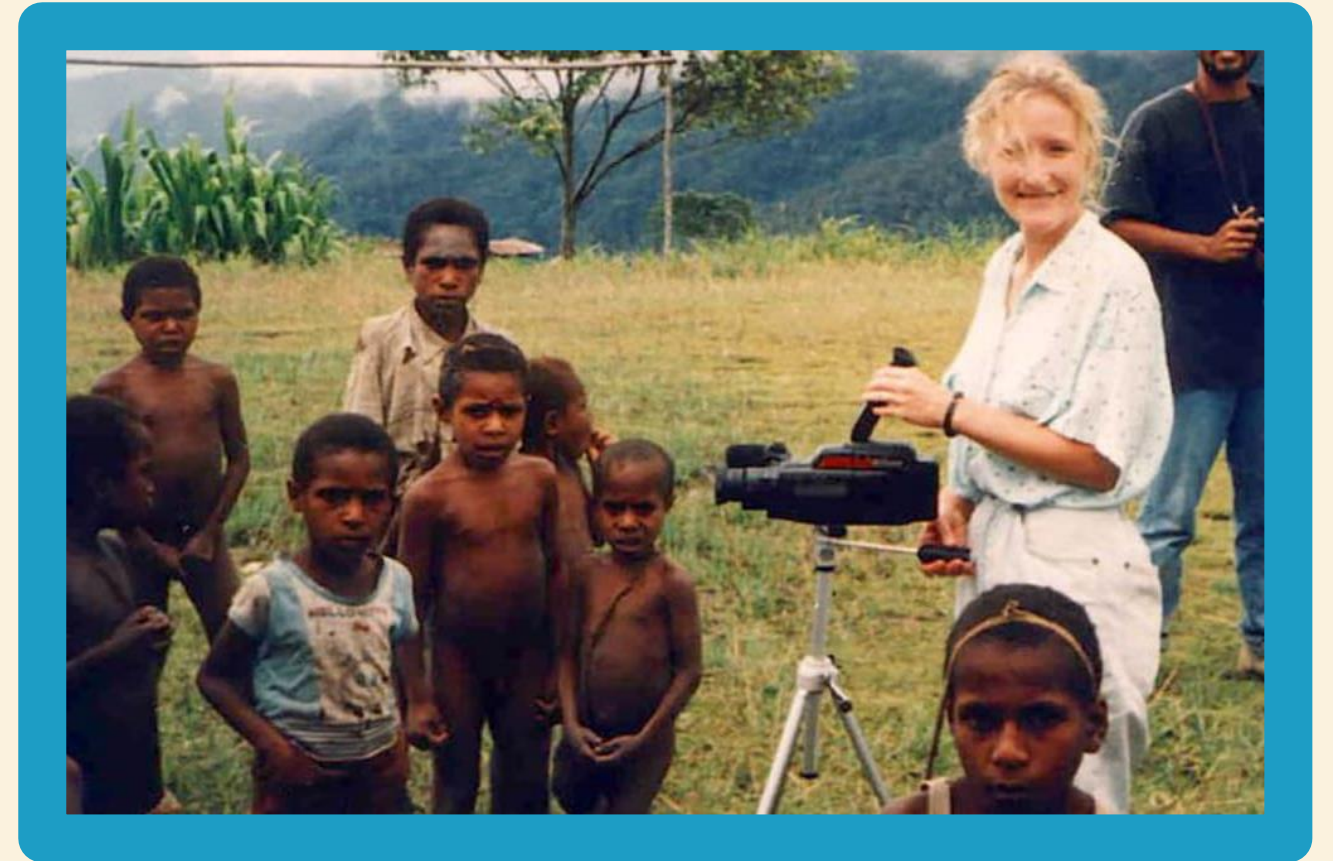
Ik de hulpverlener



Rollen van de hulpverlener

In de ethnotherapeutische context

Wat is mijn taak in het werken met vluchtelingen als :



Blijven staan in storm

Interne factoren

- Eigen vermoeidheid = Niet blijven staan
- Onze veerkracht = Veerkracht doorgeven (7C's)
- Grenzen vs. aanklampend
- Secundaire traumatisering
 - Eigen machteloosheid en moedeloosheid
 - Antipathie vs Oplossen
- Existentieel spanningsveld:
 - Hoop geven waar weinig perspectief is
 - Betekenis vinden in kleine intermenselijke momenten (Impact)
- Naast gaan in realiteit. Ernst erkennen. Naïviteit vs. Positiviteit
- Politiek

Afstand	Nabijheid
Overzicht	Vertrouwen
Structuur	Afstemming ('feeling felt' - Dan Siegel)
Controle	Betekenis delen
Keuze voor adequate interventies	Cultuursensitieve nieuwsgierigheid
Let speciaal op voor: micro-agressie	Belang van spreken in moedertaal

Balans

Zorgzame directiviteit – directieve zorgzaamheid

Empathie = kwetsbare, menselijke keuze

Machteloosheid - secundaire traumatisering

- **Secundaire traumatisering** (Figley, 1983) = ‘de stress afkomstig van het helpen van anderen die leiden of een trauma hebben meegemaakt’ (Greinacher, 2019)
 - Belang van ervaren sociale steun
 - Interne controle
 - Zelfeffectiviteit
 - Collectieve effectiviteit in de organisatie
 - Mindfulness
 - Betrokkenheid
- **Compassion fatigue** = hulpeloosheid, verwarring, isolatie
- **Agressie (verbaal of non-verbaal)**
 - Link met hechttingsrelatie/nood/gedrag (cfr. nieuwe autoriteit)
 - Agressie is controle

Doorverwijzen?

- **Duur?** Traumatische gebeurtenis langer dan 12 maanden geleden?
- **Ernst?** Compleet disfunctioneren?
- **Aard?** Nle. angsten of Trauma?
- **Sinds wanneer?**
- **Stabiliteit?** Heeft normale verwerking al kunnen plaatsvinden?



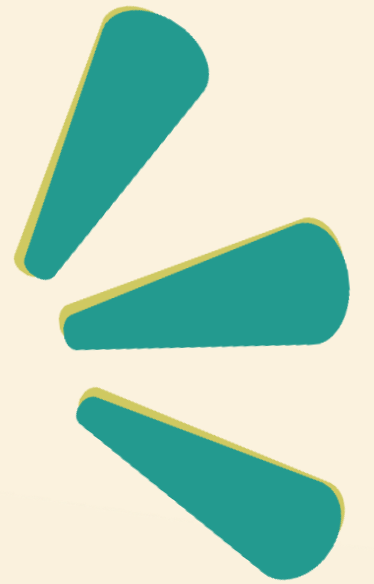
Trauma

Voor – tijdens – na de vlucht

- Trauma = universele neurobiologische reactie op bedreigende gebeurtenis
- “Trauma ontstaat vanuit overweldiging en onveiligheid en het resulteert in verbroken verbinding. Verbinding met jezelf, je lijf, je gevoel, de ander en mogelijk zelfs de hele wereld om je heen.” (Anne Marsman)
- Voor, tijdens, na de vlucht
- PTSD: herbeleven, vermijden, afvlakking, verhoogde prikkelbaarheid



Franz Rupert: het opgesplitste zelf



Dedicated

To you, the ones that never give up.
You continue to show up even in the face of life's ongoing
challenges.
You are the reason this world is a better place

(Uit Resilient Mind, Dr. Joe Dispenza)





Bedankt!

 02 477 57 15

 Solentra VZW

 solentra@uzbrussel.be

 www.solentra.be