



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

Veerkracht en geluk bij vluchtelingen

Eva Heezemans

Shokha Abdulla

9 juni 2023

ARQ Centrum'45

ARQ Centrum'45 is een van twaalf onderdelen van ARQ Nationaal psychotrauma centrum.

ARQ Centrum'45 is het landelijke expertisecentrum voor diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. Vaak hebben eerdere behandelingen niet hebben geleid tot verbetering of kunnen zij om andere redenen niet elders terecht.

Vluchteling en psychische klachten

Traumatische ervaringen, zoals het moeten vluchten uit eigen land na oorlog, geweld of vervolging maken kwetsbaar voor het ontwikkelen van psychische klachten. Van de vluchtelingen in Nederland ontwikkelt 13 tot 25% psychotraumatische en/of depressieve klachten (gezondheidsraad, 2016).

Recent onderzoek onder 3.209 Syriërs in Nederland: 41% ervaart psychische problemen (t.o.v. 15% bij Nederlanders). Slechts 7% ontving GGZ hulp (bij Nederlanders is dat 10-14%). (SCP, 2018)

Vluchteling en psychische klachten vervolg

Ook dagelijkse stressoren, zoals het lange wachten in een AZC, een onzekere asielprocedure, het ontbreken van zinvolle dagbesteding, zorgen om familie en vrienden in land van herkomst etc. maken kwetsbaar voor psychische klachten.

Vroegsignalering ter voorkoming van ernstigere problematiek is belangrijk en nodig.

Migratie stressoren

- R. Aarts,
- S. Ghane (2015)

Pre-

- Trauma
- Verlies van familie en vrienden
- Verlies van hulpbronnen

Migratie

- Trauma
- Geforceerde separatie
- Onzekerheid
- Taal- cultuurverschillen
- Mensenhandel

Post-

- Taal- en cultuur verschillen
- Werkproblemen
- Huisvestingsproblemen
- Discriminatie
- Culturele rouw
- Asielprocedure
- Financiële problemen
- Acculturatie stress

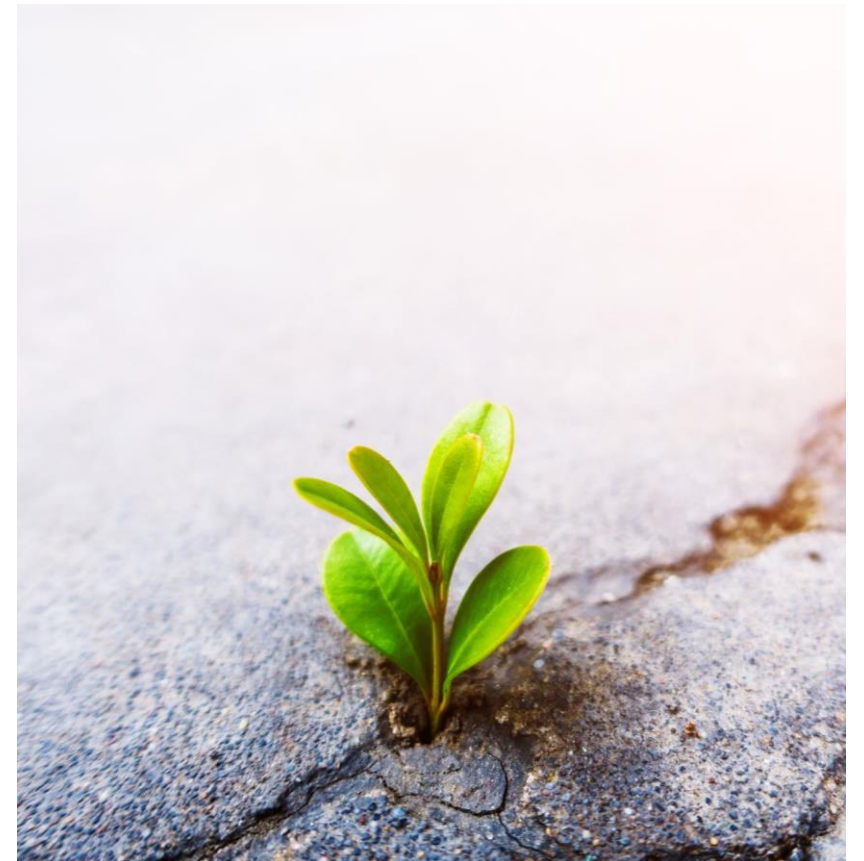
Empowerment, dagelijkse stressoren en trauma overlevers

Dagelijkse stressoren zijn van invloed op het welbevinden van trauma overlevers.

Voordat we 7ROSES ontwikkelden was er nog geen concrete interventie gericht op de invloed van dagelijkse stressoren bij trauma overlevers.

De focus van 7ROSES is empowerment en gebruikt hiervoor het herstelmodel CHIME als startpunt.

- Om bewustzijn van persoonlijke krachten en krachtbronnen in de omgeving te vergroten
- Om de veerkracht te vergroten in het omgaan met dagelijkse stressoren
- Vanwege de sterke relatie tussen dagelijkse stressoren en geestelijke gezondheidsproblemen biedt de methode een nieuwe manier om psychologisch lijden te verminderen



Achtergrond 7ROSES

7ROSES staat voor 7 Recovery-Oriented Survivor Empowerment Strategies

7ROSES is ontwikkeld door acht Europese organisaties die werken met slachtoffers van mensenrechtenschendingen.

Allen in een andere context en met variërende middelen. Daarom is 7ROSES ontworpen als een flexibele toolkit.

Flexibel

- Tijdsplan: aantal & frequentie
- Vorm: individueel vs. groep
gesloten vs open groep
- Inhoud: Topic selection & Oefeningen

Toegankelijk

- Professionals met diverse achtergrond
- Weinig exclusiecriteria voor deelnemers

The CHIME framework for personal recovery



CHIME+RS Pilaren

C onnectedsness	Sociaal netwerk & Vertrouwen
H ope	Positieve attitude & Toekomstdromen
I dentify	Zelfbewustzijn & Krachten
M eaning	Levenslijn & Persoonlijke waarden
E mpowerment	Coping & Acceptatie
R ecognition	Bewustzijn & Cultuur en rituelen
S afety	Omgang met dagelijkse problemen & Stabiliteit

De methodiek heeft als basis het wetenschappelijk onderbouwd CHIME framework (Leamy et al., 2011). CHIME is een acroniem voor vijf pilaren van persoonlijk herstel bij psychische problematiek: *Connectedness, Hope, Identity, Meaning en Empowerment*.

Op basis van klinische ervaring zijn hier de pijlers *Recognition* en *Safety* aan toegevoegd, wat resulteert in zeven pijlers en de naamgeving 7ROSES.

Eclectische methode

Bij CHIME (RS) onderwerpen zijn oefeningen gezocht uit verschillende psychologische en herstel gerichte methoden:

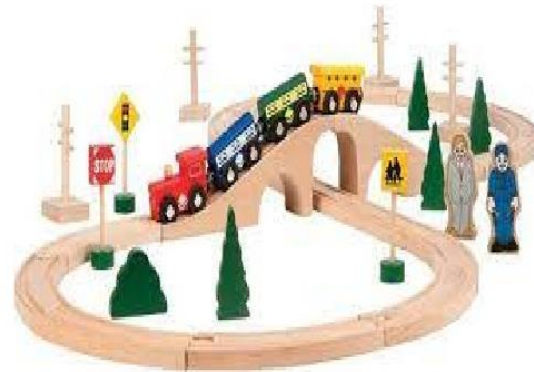
- Psychomotorische therapie (PMT)
- Steunend relationeel handelen (SRH)
- Cognitieve gedragstherapie (GCT)
- Acceptance and commitment therapy (ACT)

Shokha Abdulla
Ervaringsdeskundige



De trein interventie

Na elk verlies gaat het leven door in een andere vorm of omstandigheden
De trein interventie een metafoor voor het leven dat altijd door gaat zoals de trein
altijd door gaat naar het volgende station. De treinmethode is geen methode van
ARQ maar door de ervaringsdeskundige zelf ontwikkeld en wordt uitgevoerd in
haar vrije ruimte in contact met cliënten.



Levens reis / life journey

Vanuit een studieopdracht in de opleiding ontwikkeld

- Er is een gezegde dat zegt dat het leven een reis is. Het gaat niet om de bestemming, gaat het om de reis zelf.
- Wat wordt hiermee bedoeld?

Dit kan worden geïnterpreteerd als een gezonde balans tussen doen en zijn, tussen accepteren en loslaten.

Voor wie

- Voor mensen die opnieuw moeten beginnen na moeilijke periode in hun leven.
- Alle levensverhalen hebben een ding in het gemeen en dat is verlies.

Wat levert de interventie op?

- Ervaringskennis delen met elkaar.
- Wat gaat helpen, terug kijken naar oude stations
- Uit de comfortzone stappen en 'het' aangaan

True story: During my life so far, I have lost a lot
That eventually I feel/ felt lost, and that makes me to see myself as a loser

- Verlies van de naasten
- Verlies van huis en haard
- Verlies van sociale rollen en context
- Verlies van culture omgeving
- Verlies van zelf waarden
- Verlies van positieve zelf beeld
- Verlies van veiligheid
- Verlies van toekomst perspectief

Wat bespreken we?

in eigen woorden en taal

- ❖ Wat denk je over verlies?
- ❖ Hoe kan je verlies beschrijven?
- ❖ Wat is het essence van het verlies? (in jouw mening) / (in jouw cultuur) / (in jouw geloof)
- ❖ Heb je jezelf afgevraagd waarom heb ik iets of iemand verloren?

(Een traumatische gebeurtenis kan ook een verliesgebeurtenis worden genoemd)

Levensstations

1. A = Alive
2. B = Birth
3. C = Call / connection
4. D = Drive / discovering
5. E = Energy / entertainment
6. F = Flow
7. G = Gravity
8. H = Help
9. I = Inside world
10. J = Journey
11. K = Kindness
12. L = Light
13. M = Motive

14. N = New
1. O = Open
2. P = Power
3. Q = Quality
4. R = Revolution / rest
5. S = Save
6. T = Transfer / transit
7. U = Unite
8. V = Visualize
9. W = Wholeness
10. X = x- Files
11. You = You (only you)
12. Z = Zen

De essentie van de aanpak

- Iedereen heeft verlies meegemaakt het maakt het niet uit waar je vandaan komt en wat je bent verloren.
- Deze methode ondersteunt mensen bij het inzicht geven over verlies en hoe zij verder kunnen gaan in hun dagelijks leven.
- Deze methode kan worden gebruikt als een hulpmiddel om mensen bewuster te maken van hun aanpassingsstrategieën. (Ervaringskennis).
- Ondersteuning bij het ontdekken en ontwikkeling van eigen krachtbronnen en handelingsstrategieën (ervaringskennis)
- Mensen kunnen van elkaar leren en elkaar inspireren

Empowerment focus

Hoe werk je (soms ondanks het ontbreken van middelen, taal) met een empowerment focus?

Ga hierover tien minuten in gesprek in groepjes van twee, daarna koppelen we plenair onze bevindingen terug.

Meer informatie?

<https://migratie.arq.org/>

<https://academy.arq.org/>

<https://www.arq.org/arq-organisaties/arq-centrum45>

s.abudalla@arq.org

e.heezemans@arq.org



Bedankt voor jullie aandacht!