

Handreiking psychische hulp aan vluchtelingen uit (regio) Oekraïne

Versie april 2022

De oorlog in Oekraïne heeft grote maatschappelijke impact. Zowel in de regio van Oekraïne als in Nederland. Ook in Nederland zullen grote aantallen gevluchte mensen uit Oekraïne hier tijdelijk of langer verblijven. In Nederland hebben we momenteel (april 2022) 28.000 vluchtelingen uit Oekraïne, de verwachting is dat er meer dan 50.000 personen naar Nederland zullen komen. Onder de vluchtelingen uit Oekraïne bevinden zich veel vrouwen en kinderen. Zij zijn extra kwetsbaar door het gemis van hun partner, er is een risico op uitbuiting door mensenhandel en seksueel geweld, zowel tijdens de vlucht als daarna.

De stress waaraan getroffen en nu blootstaan is groot, en waarschijnlijk langdurig. Dat betekent dat de ondersteuning gericht moet zijn op interventies die het stressniveau verlagen. Om dat te bereiken is er primair aandacht nodig voor het creëren van rust en het normaliseren van stressreacties. Als mensen zeer ingrijpende situaties hebben meegemaakt, is er niet meteen gespecialiseerde traumahulp nodig. Een stressreactie is een normale reactie op een abnormale situatie. Het is van belang erop alert te blijven dat mensen niet onnodig gemedicaliseerd en/of behandeld worden. Psychosociale hulp begint bij het invullen van de basisbehoeften, zoals onderdak, voedsel, informatie over verblijf en procedures en praktische steun.

Vanuit de klankbordgroep Vluchtelingen & Asielzoekers (V&A) delen we graag wat wij als ketenpartners Vluchtelingen en Asielzoekers op het gebied van traumazorg betekenen voor mensen die door de oorlog in Oekraïne naar Nederland gevlucht zijn. Dit kunnen Oekraïense vluchtelingen zijn, maar ook mensen van andere nationaliteiten die in Oekraïne of de getroffen regio woonden en moesten vluchten voor geweld.

Watchful waiting

Gevluchte mensen hebben in eerste instantie opvang en rust nodig. In veel gevallen is psychische hulp niet direct nodig, een luisterend oor kan daarentegen als steunend worden ervaren. 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. Vroegsignalering is daarom wel van groot belang, zodat de mensen die wel psychische hulp nodig hebben tijdig in beeld zijn. Wij adviseren in gesprek te gaan met de vluchteling om na te gaan of er sprake is van klachten en dan niet direct door te verwijzen, maar iemand een periode goed te observeren, het zogeheten 'watchful waiting'. Dat betekent dat je niet direct doorverwijst naar traumahulp of andere psychische hulp, maar het wel goed in de gaten houdt.



Vroegsignalering

Vroegsignalering kan aan de hand van een opvanggesprek, maar er zijn ook signalerings- en screeningsinstrumenten die behulpzaam kunnen zijn bij het in kaart brengen van psychische klachten. Er is de Mirror-Vluchtelingen (Mirror-V genaamd) die 6 domeinen meet en aan de hand waarvan een inschatting gemaakt kan worden of er psychische hulp nodig is. Er zijn goede screeningslijsten, zoals de Protect lijst van Pharos of de Refugee Health Screener (RHS).

Preventieve interventies

Als er klachten blijken te zijn, is psychosociale ondersteuning om de veerkracht te versterken aan te bevelen. Indien mogelijk is het inzetten van preventieve interventies die de mentale gezondheid versterken ook aan te bevelen, als gevluchte mensen uit Oekraïne eenmaal tot rust zijn gekomen in Nederland. Psycho-educatie over omgaan met stress en andere vormen van interventie, zijn waardevolle ondersteuning voor gevluchte mensen die veel hebben meegemaakt. Pharos en ARQ hebben samen een gids gemaakt waarin bestaande preventieve interventies die de mentale gezondheid bevorderen gericht op asielzoekers en statushouders zijn opgenomen:

migratie.arq.org/nieuwe-gids-met-preventieve-interventies-voor-vluchtelingen

Tips bij doorverwijzen naar psychische hulp

Na vroegsignalering of screening, is het van belang om een aantal weken later opnieuw in gesprek te gaan met de vluchteling. Als angstklachten, nachtmerries of herbelevingen en slecht slapen langer dan een maand aanhouden, is er mogelijk sprake van een post-traumatische stress stoornis (PTSS). Als somberheidsklachten langer dan een paar weken aanhouden, is er mogelijk sprake van een depressieve stoornis. Dan kan doorverwezen worden naar traumahulp of andere psychische ondersteuning.

De huisarts kan Oekraïense vluchtelingen doorverwijzen naar passende psychische hulp, in de meeste gevallen naar tweedelijns GGZ-instellingen. Als het gaat om complexe psychotraumaklachten, of de hulp in de 1^e of 2^e lijn slaat niet aan, dan kan de huisarts de vluchteling verwijzen naar een gespecialiseerde instelling voor psychotrauma.

Oekraïense vluchtelingen krijgen een speciale status waarmee ze voorlopig in Nederland kunnen blijven. Hiermee hebben zij ook recht op zorg, inclusief de Jeugdgezondheidszorg. Omdat mensen zelf geen Nederlandse zorgverzekering hebben, wordt de zorg vergoed via de Subsidieregeling Onverzekerden van het CAK.

Sociale kaart cultuursensitieve zorg

Bij doorverwijzing door een huisarts naar een GGZ-instelling, bevelen we aan om gevluchte mensen uit Oekraïne door te verwijzen naar organisaties die cultuursensitief werken.

ARQ Kenniscentrum Migratie krijgt veel vragen vanuit diverse zorgprofessionals in Nederland die asielzoekers en statushouders willen doorverwijzen naar GGZ en/of maatschappelijke ondersteuning die cultuursensitief werken en mogelijk ook in bepaalde talen hulp bieden. Daartoe is een landelijk overzicht gemaakt van interculturele GGZ en maatschappelijke ondersteuning. De sociale kaart is hier te downloaden:

migratie.arq.org/update-landelijke-sociale-kaart-cultuursensitieve-zorg

Gebruik tolken

Belangrijk bij behandeling van psychische problematiek, is dat er gebruik wordt gemaakt van professionele tolken. Per 1 januari 2022 is de talentolk onderdeel van de financieringssystematiek van de GGZ en wordt daarmee vergoed. Helaas zijn er weinig Oekraïense tolken in Nederland. Wanneer mensen bijvoorbeeld ook vloeiend Pools of Russisch spreken, kan ook een tolk in die taal worden ingeschakeld.

Bij urgente situaties

Als Oekraïense vluchtelingen in Nederland zeer ernstige psychiatrische klachten hebben waardoor mogelijk gevaar dreigt voor hen zelf of de omgeving, neem dan contact op met de lokale crisisdienst.

Indien er signalen zijn dat mensen suïcidale gedachten hebben, neem als zorgprofessional contact op met stichting 113 zelfmoordpreventie voor advies.

www.113.nl

Tel.nr.: 0800-113

Wereldpsychologen

Stichting WereldPsychologen biedt gratis psychische hulp d.m.v. (video) bellen. Deze hulp is bedoeld voor oorlogsgetroffenen en mensen in andere noodsituaties, die kampen met problemen als angst, slaapproblemen, rouw, woede, verdriet of gevolgen van traumatische ervaringen.

Methode: Als iemand zich bij Wereldpsychologen meldt, wordt een korte screening gedaan en wordt diegene in contact gebracht met een behandelaar van WereldPsychologen in Nederland, die online of telefonisch contact opneemt. Ook kan er indien nodig een tolk ingeschakeld worden.

Deze hulp is voor alle mensen die nog in Oekraïne zijn of die ergens onderweg zijn of al ergens zijn aangekomen. Als een soort buddysysteem is er persoonlijk contact tussen de vluchteling en psycholoog.

Voor een luisterend oor, of als er meer psychosociale ondersteuning nodig is, kan contact gezocht worden met Wereldpsychologen.nl of met www.samopomi.ch (deze site is ook beschikbaar in het Oekraïens). Er zijn psychologen verbonden aan beide netwerken die Oekraïens spreken.

www.wereldpsychologen.nl

Overzicht aanbod V&A ketenpartners

Hieronder volgt een overzicht wat betrokken GGZ-instellingen en andere V&A ketenpartners aanbieden:

Achtergrondkennis voor professionals

Pharos heeft een overzichtelijke webpagina gemaakt met veel informatie gericht op zorg en ondersteuning. Op deze webpagina staat ook folder materiaal over psychische klachten, gericht op zelfhulp, vertaald naar het Oekraïens en Russisch:

www.pharos.nl/zorg-en-ondersteuning-voor-oekraïense-vluchtelingen

Tevens heeft Pharos een infosheet, waarin informatie staat over zaken waar je als zorgprofessional op moet letten en de meest voorkomende gezondheidsrisico's voor Oekraïense vluchtelingen.

www.pharos.nl/infosheet-oekraïense-vluchtelingen

ARQ Nationaal Psychotrauma

Centrum deelt haar kennis rondom psychosociale ondersteuning op verschillende manieren en voor verschillende doelgroepen. Zo heeft ARQ een ondersteunende en adviserende rol bij lokale en nationale overheden.

Er wordt daarnaast materiaal voor publiek en professionals ontwikkeld. Meer info:

www.arq.org/nl/de-oorlog-oekraïne

Op bovengenoemde webpagina staan o.a folders en de informatie wordt waar nodig aangevuld.

- De oorlog in Oekraïne is voor veel mensen lastig. Ook bij ouderen kan dit onrust veroorzaken. Herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog en de Koude Oorlog komen mogelijk weer naar boven. In [deze folder](#) zijn adviezen gebundeld over communicatie met ouderen over de oorlog.
- Voor vrijwilligers die met vluchtelingen werken is er [een folder met informatie over veerkracht en wat wel en niet te doen om vluchtelingen optimaal te ondersteunen](#).
- Voor particulieren die gevluchte mensen uit Oekraïne onderdak bieden, is er [een folder](#) gemaakt.

Informatie voor bedrijven, (hulp)organisaties en (zorg)professionals

ARQ IVP heeft Contactpunt Oekraïne ingericht voor professionals. Dit contactpunt heeft als doel professionals en hun leidinggevenden zo goed mogelijk te ondersteunen bij de psychosociale aspecten van het werken met mensen (die zijn gevlucht) uit Oekraïne. Hierbij valt te denken aan huisartsen, bedrijfsartsen, GGZ-medewerkers, de professionals en teamleiders van GGD, Rode Kruis, VluchtelingenWerk en Slachtofferhulp Nederland.

Het gaat hier om vragen van professionals die zich afvragen of er voor specifieke, acute emotionele reacties nu professionele hulp nodig is, leidinggevenden die willen weten hoe ze hun mensen kunnen opvangen, professionals die een luisterend oor zoeken etc.

Het telefoonnummer wordt bemenst door gespecialiseerde psychologen die allen kennis en ervaring hebben in de ondersteuning van professionals in beroepen waarin zij geconfronteerd kunnen worden met ingrijpende gebeurtenissen. Het contactpunt is op werkdagen bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur op telefoonnummer 088 – 3305500 (gebruikelijke belkosten).

www.ivp.nl/contactpunt-oekraïne

Achtergrondkennis voor professionals in de psychosociale hulpverlening

Het betreft hier mensen die werkzaam zijn als professional in de psychosociale hulpverlening aan vluchtelingen (bijvoorbeeld huisartsen, GGD medewerkers, maatschappelijk werkers, POH-GGZ etc.). Hiervoor hebben we de volgende kennis ter beschikking.

E-learning Cultuursensitieve psychosociale begeleiding van vluchtelingen

Er is een e-learning beschikbaar voor professionals om zich de cultuursensitieve hulpverlening ten behoeve van vluchtelingen meer eigen te maken. In deze e-learning module wordt cultuursensitieve begeleiding van vluchtelingen behandeld. Eerst wordt de achtergrond van vluchtelingen in Nederland besproken, waarbij de leefsituatie en psychosociale problemen van vluchtelingen voor, tijdens en na de gedwongen migratie aan bod komt. Het vroeg kunnen signaleren van psychische klachten ten gevolge van deze ervaringen is van groot belang en in de module wordt uiteengezet hoe de hulpverlener op een cultuursensitieve wijze contact kan maken met de vluchteling en stil kan staan bij hoe hij of zij met deze stress omgaat. Er worden handvatten aangereikt die de hulpverlener de vluchteling kan bieden om hier mee om te gaan.

Zie voor link naar e-learning:

www.arq.org/nl/de-oorlog-oekraine

Cultureel Interview

Het **cultureel interview** helpt een clinicus om tijdens een intake in de geestelijke gezondheidszorg informatie te krijgen over de manier waarop cultuur doorwerkt op essentiële aspecten van het klinische beeld dat een betrokkene presenteert en op de hulpverlening aan hem of haar. ARQ verwijst naar het **bestaande format van DSM** ten aanzien van het culturele interview in de behandelsetting.

Webinar

In dit webinar van klinisch psycholoog Simone de la Rie van ARQ Centrum '45 krijg je een toelichting op cultuursensitieve hulpverlening bij vluchtelingen (zie www.arq.org/nl/de-oorlog-oekraine).

Reinier van Arkel Psychotraumacentrum Zuid-Nederland (PTC)

behandelt mensen met een trauma in de tweede en derde lijn van de specialistische geestelijke gezondheidszorg. Ook is het geven van advies en het verspreiden van kennis een belangrijk aandachtspunt van het PTC. Daarnaast worden trainingen aan hulpverlenende instanties in Nederland gegeven over hoe om te gaan met trauma. Het PTC is o.a. gespecialiseerd op het gebied van oorlogstrauma. De volgende acties zijn ondernomen voor vluchtelingen uit Oekraïne in Nederland.

Training en advies voor hulporganisaties en zorgprofessionals

- Het PTC heeft een trauma advieslijn geopend voor (hulp)organisaties en (zorg)professionals. Het telefoonnummer van de trauma advieslijn is: 073- 658 6878. Ook kunnen vragen gesteld worden via infoPTC@reiniervanarkel.nl.
- In omgeving Den Bosch komen meerdere grote opvangcentra. Het PTC heeft een adviserende rol en biedt basis trainingen aan voor hulpverlenende partner instellingen hoe om te gaan met trauma.
- In samenwerking met Stichting Gave die hulp biedt aan vluchtelingen in Nederland ontwikkelt het PTC een training voor medewerkers en vrijwilligers over hoe om te gaan met getraumatiseerde mensen.

Verspreiding van kennis

- Webinar van de NtVP – ‘Benefiet Webinar Oekraïne. Eerste psychologische hulp aan de oorlogsgetroffenen.’ Het PTC heeft dit webinar mede geïnitieerd. Deze heeft al plaatsgevonden en is [terug te kijken](#).
- Samen met het Vredespaleis beoogt het PTC aandacht te geven aan de problemen door de beleidsmakers te informeren om psychologische hulp beter te organiseren voor oorlogsslachtoffers.

Hulp/ondersteuning (Oekraïense) vluchtelingen in Nederland:

Traumazorg aan individuele vluchtelingen

ARQ Centrum '45 biedt zorg aan individuele vluchtelingen die via doorverwijzing vanuit de huisarts en vervolgens reguliere GGZ bij ARQ aangemeld worden. ARQ Centrum '45 is het landelijk centrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. Als er sprake is van aanhoudende ernstige psychotraumaklachten en deze niet afnemen of verergeren of de hulp in de 1^e en 2^e lijn slaat niet aan, dan wordt geadviseerd om een huisarts te bezoeken. Deze zal een indicatie maken of doorverwijzing naar meer specialistische hulp noodzakelijk is. arqcentrum45.org

Dimence Groep biedt geestelijke gezondheidszorg, welzijn en maatschappelijke dienstverlening aan in de regio Overijssel. Vanaf 7 april 2022 biedt Dimence Groep de mogelijkheid aan (vrijwillige) hulpverleners die betrokken zijn bij de opvang van vluchtelingen uit Oekraïne, om advies te vragen over het begeleiden van deze mensen die geconfronteerd worden met psychische, sociaal emotionele schade als gevolg van oorlog. Ze kunnen hiervoor gebruik maken van een consultatiemogelijkheid via: www.dimencegroep.nl/oekraïne-consultatie

Dimence Groep heeft medewerkers in huis met ervaring in het begeleiden van vluchtelingen, het geven van preventiecurssussen en (transculturele) psychiatrische behandeling. Ook kunnen korte trainingen worden aangeboden.

GGNet Centrum voor Interculturele GGZ biedt cultuursensitieve psychische en psychosociale zorg aan asielzoekers, vluchtelingen en ongedocumenteerden. Bij de zorg worden zo nodig tolken ingezet. GGNet biedt hulp aan jeugd, gezin en volwassenen. Ook voor Oekraïners is de zorg beschikbaar in verschillende vormen.

Voor specifieke vragen over de zorg aan vluchtelingen in het algemeen of Oekraïners in het bijzonder kunt u contact opnemen met 088-9331919.

Voor meer informatie over de zorg die wordt geboden, kunt u de website raadplegen: ggnet.nl/behandelingen/interculturele-zorg

GGZ Centraal heeft een vluchtelingenprogramma in Lelystad en Almere. Vanwege de grote hoeveelheid vluchtelingen uit Oekraïne en de ook nog vele wachtende cliënten in de azc's voor behandeling, is besloten GGZ Centraal breed te onderzoeken wat voor deze groep aangeboden kan worden. www.ggzcentraal.nl

GGZ Drenthe heeft een consultatie lijn voor hun regio: organisaties en professionals in Drenthe die betrokken zijn bij de hulp en opvang aan Oekraïners en andere getroffen mensen kunnen met ingang van 21 maart snel en laagdrempelig terecht bij GGZ Drenthe voor raad en advies over omgaan met psychisch leed. ggzdrenthe.nl/consultatie-oekraïne

GGZ Noord-Holland-Noord heeft een expert netwerk transculturele psychiatrie die zich richt op het verbeteren van de cultuursensitiviteit van de reguliere hulpverlening. Er is een specifiek aanbod aan asielzoekers in Den Helder en Heerhugowaard. Vanwege de oorlog in Oekraïne en de vele vluchtelingen uit deze regio wordt er veel aandacht besteed aan initiatieven ter ondersteuning. In Oekraïne zelf bijvoorbeeld betreffende het sturen van hulpgoederen (medicatie), maar ook hoe om te gaan met de toestroom van vluchtelingen in onze regio. Er wordt met ketenpartners onderzocht om het aanbod van vluchtelingenprogramma's te vergroten en kennis binnen verschillende organisaties te vergroten. www.ggz-nhn.nl

Mediant biedt geen extra activiteiten aan, maar staat in nauw contact met verwijzers en gemeente om meteen in te kunnen springen als er vragen zijn of als er iets nodig is ook vanuit de GGZ. mediant.nl

Reinier van Arkel Psychotraumacentrum Zuid-Nederland (PTC) biedt zorg aan getraumatiseerde vluchtelingen die via verwijzing vanuit de huisarts of de reguliere GGZ aangemeld worden. Het PTC is een specialistisch centrum voor diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten. Vluchtelingen die last blijven houden van traumaklachten kunnen bij het PTC worden aangemeld. In de omgeving Den Bosch zal het PTC psychosociale- en traumahulp in de opvangcentra gaan aanbieden.

www.reiniervanarkel.nl

Hulp/ondersteuning in Oekraïne:

ARQ International is gastdeelnemer van de groep Samenwerkende Hulp Organisaties (SHO) van Giro 555. Deze financiering van giro 555 is bedoeld voor activiteiten in (de regio van) Oekraïne.

ARQ International is hiervoor geselecteerd vanwege ruime kennis van staff support, het netwerk van psychologen en hulpverleners in Oekraïne, het netwerk dat de afgelopen jaren opgebouwd is met de grote INGO's zoals CORDAID en de koppeling naar het internationale MHPSS-veld. De activiteiten die ARQ International onderneemt, zijn ontwikkeld in samenwerking met partners in de Oekraïne, zodat het project goed aansluit bij hun behoeftes.

De activiteiten focussen op:

- Staff care to humanitarian organisations; ARQ zal medewerkers van NGO's in Oekraïne ondersteunen, zodat zij hun werk optimaal kunnen blijven doen.
- Clinical Expertise in Mental Health and Psychotrauma: ARQ zal ter versterking van de geestelijke gezondheidszorg in Oekraïne, diverse GGZ-professionals die werkzaam zijn in Oekraïne trainen. Dit ook met het oog op de toekomst, als de wederopbouw van het land kan plaatsvinden, zodat Oekraïense psychologen dan goed toegerust zijn om landgenoten in eigen land te behandelen.
- Updates over de exacte inzet zullen verschijnen op: international.arq.org

Reinier van Arkel Psychotraumacentrum Zuid-Nederland (PTC)

Het PTC 'Internationale Verbinding' richt zich op het versterken van het contact met traumacentra wereldwijd door het over en weer verspreiden van kennis en ervaringen. Het PTC heeft verbinding met diverse traumacentra en hulpverleners in Oekraïne en omgeving. Vanuit dit contact zijn de volgende acties geïnitieerd.

- Via TraumaAid Nederland organiseert het PTC een online workshop over stabilisatie technieken aan psychologen in Oekraïne.
- Het PTC geeft training over hoe om te gaan met trauma aan diverse lokale kerken in Oekraïne.
- Er is een lopende reeks digitale ontmoetingen georganiseerd vanuit het internationale netwerk IRCT (International Rehabilitation Council for Torture Victims). Het PTC sluit hierbij aan met diverse traumacentra uit Europa waaronder Oekraïne en aansluitende landen. In deze ontmoetingen worden kennis, ervaringen en behoeftes uitgewisseld.
- In juni wordt gestart met een online training van psychologen in en nabij het oorlogsgebied. De training zal bestaan uit het aanleren van behandelinterventies als EMDR en IE.

www.reiniervanarkel.nl

Overige informatie:

De Nederlandstalige vereniging voor psychotrauma heeft een webpagina over hulp aan Oekraïense vluchtelingen gemaakt. Hier staan ook veel zelf hulp tools in diverse talen (waaronder Oekraïens) op.

www.ntvp.nl/psychologische-eerste-hulp

Het kenniscentrum Kinder- en jeugdpsychiatrie heeft ook een webpagina over psychische hulp aan kinderen en jongeren die uit Oekraïne gevlucht zijn. Er staat o.a. toepasbare kennis en tools voor professionals op de pagina, zoals bijvoorbeeld handvatten voor screening en diagnostiek.

www.kenniscentrum-kjp.nl/nieuws/psychische-hulp-kinderen-oekraïne/

RefugeeHelp is het online startpunt voor Oekraïense vluchtelingen in Nederland en iedereen die zich voor hen in wil zetten.

www.refugeehelp.nl/get-help

Fijn dat zoveel Nederlandse organisaties zich inzetten voor vluchtelingen, waaronder ook mensen die uit Oekraïne gevlucht zijn. Namens ondergetekende organisaties, hartelijk dank voor uw inzet!

Deelnemende instellingen klankbordgroep V&A:

ARQ Centrum '45 en ARQ Kenniscentrum Migratie • Centrum voor Transculturele Psychiatrie Veldzicht
Dimence Groep • GGNet Centrum voor Interculturele GGZ • GGz Centraal
GGZ Drenthe, Beilen, voor de afdeling de Evenaar • GGZ Noord-Holland Noord • Mediant • Parnassia Groep • Pharos • Reinier van Arkel, Psychotraumacentrum Zuid-Nederland

