

# 'MET ELK INCIDENT GROEIT DE ANGST'

*Wat te doen met die steeds stillere jongen uit Eritrea? De Syrische man die de taal niet kan leren omdat hij 's nachts geen oog dicht doet?*

*Verklaarbare stress die hoort bij het opbouwen van een nieuw leven of is er sprake van ernstig trauma?*

**I**k zal hem nooit vergeten. Hij zat bij mij in de training. Een enthousiaste jongen uit Eritrea. Hij wilde graag loodgieter worden. Ik bracht 'm in contact met een ondernemer in Groningen. Hij was druk met de gezinshereniging van zijn vrouw en kinderen. Kreeg een groter huis. Twee weken na de komst van zijn familie pleegde hij zelfmoord. Niemand had iets in de gaten gehad. Sindsdien ben ik alert. Misschien soms te alert.'

Het verhaal van Mamadou Congo, jobcoach bij VluchtelingenWerk Noord-Nederland, maakt indruk. Hij vertelt het op een bijeenkomst over de gezondheid van statushouders. In de zaal tal van professionals – klantmanagers, sociaal werkers, wijkverpleegkundigen – die dagelijks met nieuwkomers te maken hebben.

Zij weten hoe complex Nederland voor nieuwkomers is. Of het nu om financiën, zorgstelsel of inburgeren gaat. Zij zien hoe statushouders soms achtervolgd worden door de gebeurtenissen in het thuisland of de verschrikkingen die ze – onderweg naar Europa – hebben mee gemaakt. Anderen hebben vooral moeite om hun identiteit in

Nederland te hervinden. 'In het thuisland waren ze iemand, genoten ze aanzien en konden ze hun gezin onderhouden. Hier staan ze te hakkelen in een vreemde taal, zijn vaak afhankelijk van een uitkering en voelen zich nietig. Ze snakken naar erkenning', zegt jobcoach Congo. Professionals zien hoe stress en zorgen het 'nieuwe leven' in de weg staan. Nederlandse woordjes stampen wordt lastig, wanneer je 's nachts geen oog dicht doet.

## **Malek F.**

Volgens een onderzoek van het Sociaal en Cultuur Planbureau kampt 41 procent van de Syriërs in Nederland met psychische problemen. Het gaat van slapeloosheid, slechte concentratie tot depressie en PTSS. Slechts acht procent kreeg daarvoor hulp. Een paar maanden terug zette een incident in Den Haag de boel weer op scherp. Een Syrische man stak drie voorbijgangers neer. Zijn familie bleek al meerdere malen bij een ggz-instelling om hulp te hebben gevraagd. Ze zagen Malek F. afglijden en vreesden het ergste. De kwestie werd breed uitgemeten in de pers.

Op zijn kantoor van CoTeam in Rotterdam plaatst psychiater Aram Hasan zes kleine houten doosjes op tafel. Op de deksels staan in het Arabisch uiteenlopende psychische klachten geschreven. Van slapeloosheid via concentratieproblemen tot suïcidale gedachten. De arts die jaren terug Syrië ontvluchtte, heeft deze i-toolbox voor PTSS en depressie zelf ontwikkeld. 'Het hoofd loopt over bij de mensen die hier komen. Ze weten het echt niet meer, ze wijzen soms alle doosjes tegelijk aan.'

Veel vluchtelingen schamen zich. Het stigma in eigen land rondom psychische problemen is enorm. Ze zijn als de dood om 'gek te worden verklaard', verduidelijkt Hasan. Liever stappen ze met buik- of hoofdpijn naar dokter. 'De houten dozen maken de problematiek voor de professional en de patiënt inzichtelijk. Ideaal voor de eerstelijns. Waar heeft hij of zij het meest last van? Wat belemmert hem of haar elke dag?'

Of de Nederlandse zorg toegerust is op de psychische problemen van nieuwkomers? De psychiater, die jaren terug zelf als vluchteling uit Syrië naar Nederland kwam,

schudt resoluut zijn hoofd. Dagelijks spreekt hij landgenoten die vastlopen in het Nederlandse systeem. 'Bij hulpverleners overheerst op dit moment de angst.' Angst om fouten te maken, om trauma's over het hoofd te zien. Het overgrote deel van de nieuwkomers heeft geen zware specialistische hulp van trauma-experts nodig, stelt Hasan. 'Maar met die kleine groep waar het niet goed mee gaat, daarvan zijn de problemen weer ernstiger dan gedacht.' De psychiater, die een paar dagen per week nog bij Stichting Centrum '45 in Oegstgeest werkt, heeft daarom dit jaar zijn eigen Co-Team in Rotterdam opgericht. Hier wordt hulp en dagbehandeling geboden aan statushouders met ernstige psychische problematiek. Hij wordt dagelijks geraadpleegd bij de crisissituaties en geeft trainingen door het hele land over de traumaherkenning en psychische problemen. 'Er is zo'n honger naar kennis. In opleidingen wordt veel te weinig stilgestaan bij de behandeling van mensen uit andere culturen, en de kennis die wordt gehanteerd is vaak gebaseerd op internationaal onderzoek en vervolgens "gegeneraliseerd" naar de groepen die we nu in Nederland zien. In de basis zit het daarom al niet goed', klinkt het.

In zijn trainingen staat hij onder meer stil bij de verschillende reacties van vluchtelingen. Hij geeft het voorbeeld van een vluchteling die met veel verwachtingen naar Europa komt, maar daarin flink teleurgesteld wordt. Met elke tegenslag groeit de frustratie. Met soms een depressie of agressie als gevolg. Er zijn ook nieuwkomers, die al in het land van herkomst met psychische problemen kampten. 'In onze trainingen besteden we hier aandacht aan. Niet elke Syriër heeft een trauma, niet elke Syriër is hoogopgeleid. Durf te vragen en doe vooral niet te veel aannames.'

Hasan maakt zich zorgen over de groeiende inzet van vrijwilligers – vaak voormalige vluchtelingen – die als tolk optreden. 'Prima om iemand wegwijs te maken, maar niet bij een psychische behandeling. De vrijwilliger heeft ook z'n eigen ervaringen, normen en waarden en positie in bijvoorbeeld Syrië. Hij of zij kan een landgenoot onder druk zetten en zo de stress verder vergroten. Ik heb daar al zoveel verhalen over gehoord.'

### Elkaar kunnen verstaan

Ook Larissa van Beek, coördinator bij Kenniscentrum Migratie van Arq Psychotrauma Expert Groep, schetst een weinig rooskleurig beeld van het Nederlandse zorgsysteem. Er zijn nogal wat obstakels voor de vluchteling die psychisch in de knel zit. Van de lange wachlijsten bij de 'witte' ggz-instellingen, de handelingsverlegenheid bij professionals omtrent cultuursensitief werken, tot het gebrek aan financiën voor een preventieve aanpak.

Het kenniscentrum wordt overstelpt met vragen van gemeenten, scholen en zorgprofessionals. De psychische problemen lijken zich meer en meer te openbaren. 'De sociaal wijkteams zitten ook met de handen in het haar. Ook omdat de zorg niet goed geregeld is. Wachtlijden kunnen oplopen tot een jaar, zolang kun je iemand in psychische nood niet laten wachten.' Om hulpverleners te helpen bij de signalering van trauma's heeft Arq met andere partners de app *Mirror voor Vluchtelingen* ontwikkeld waarbij de eerstelijns op een eenvoudige manier kan controleren of er mogelijk sprake is van posttraumatische stressstoornis (PTSS). Nog maar een klein aantal gemeenten is echt bereid om te investeren in de app.

Van Beek: 'De financiën blijken keer op keer het struikelblok. Datzelfde geldt voor programma's gericht op preventie.' Er zijn maar liefst 22 interventies die zich richten op het verbeteren van psychische welbevinden van de nieuwkomers.

Arq coördineert zelf *Mind-Spring*, een preventieprogramma waarbij nieuwkomers in eigen taal in groepen spreken over stress, rouw, omgaan met emoties. De groep wordt begeleid door een trainer met een vluchtelingenachtergrond en een trainer vanuit de regionale ggz.

Dit psycho-educatieprogramma draait al sinds 2004 op verschillende azc's en nu ook in een klein aantal gemeenten. Van Beek: 'Slechts een enkeling moest na het programma worden doorverwezen naar intensievere ggz-zorg.' Ook zijn er cultuursensitieve programma's gericht op opvoedondersteuning ontwikkeld bij vluchtelingengezinnen. Zoals *Mind-Spring Junior* en *Meergezinsgroepen*, groepsprogramma's in eigen taal. 'Investering in dit soort veerkrachtversterkende program-

## Aandacht voor Gezondheid

Het besef dat een goede gezondheid van groot belang is voor de integratie van statushouders groeit. Het ondersteuningsprogramma Gezondheid Statushouders van VNG, Pharos en GGD GHOR probeert het thema bij de professionals in zorg en welzijn en bij gemeenten op de agenda te zetten. Daarnaast zijn er tal van tools – folders, handreikingen et cetera – ontwikkeld voor statushouders en professionals. Ook zijn er tachtig sleutelfiguren opgeleid, die in de eigen taal landgenoten wegwijs maken in het Nederlandse zorgsysteem.

ma's betaalt zich terug doordat duurdere, zwaardere zorg wordt voorkomen.'

### Pruimen plukken

Terug naar de bijeenkomst waar Mamadou Congo vertelde over de zelfdoding van de Eritreese jonge man. Evert Bloemen, arts bij Pharos, het expertisecentrum Gezondheidsverschillen steekt de aanwezige professionals en gemeenten een hart onder de riem. 'Ik kan het belang van activering niet genoeg benadrukken. Niet elke vluchteling is ernstig getraumatiseerd.' Het inzetten op activering, op de toeleiding tot werk, scholing of vrijwilligerswerk, de aandacht voor het opbouwen van sociale contacten waar veel professionals dagelijks mee bezig zijn, is zo belangrijk als middel tegen psychische klachten die het gevolg zijn van de diverse stressfactoren, benadrukt Bloemen.

Onderzoek toont ook hier keer op keer aan hoe groot het effect is van activering en beweging op de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Bloemen: 'Onderschat de veerkracht van de nieuwkomers niet. Het is zeker niet altijd de ggz die psychische problemen oplost. Een Syrische dame vertelde me: 'Het moment dat ik weer tot leven kwam, was toen de buurvrouw vroeg te helpen met pruimen plukken.' ■