

Bang voor getraumatiseerde vluchtelingen? Psychische problematiek kan deels worden voorkomen

Nooit eerder kwamen de vaak schokkende omstandigheden van vluchtelingen zo expliciet en massaal in beeld als bij de recente toestroom van vluchtelingen naar Nederland en de rest van Europa. Een verdrongen kind op het strand, een laadbak vol overleden verstekelingen, families die langs prikkeldraad over grenzen vluchten. Deze grotere zichtbaarheid geeft ook aanleiding tot maatschappelijke zorg. Het kan niet anders of deze ervaringen moeten diepe sporen nalaten. Moeten Nederlandse gemeenschappen grote aantallen getraumatiseerde mensen verwachten? En gaat dit tot maatschappelijke problemen leiden? Sommigen menen dat we ons dergelijke problemen niet op de hals moeten halen. De Nederlandse samenleving hoeft echter niet lijdzaam af te wachten tot problemen ontstaan. Psychische problematiek bij getraumatiseerde vluchtelingen kan immers deels voorkomen worden.

Getraumatiseerd is niet gestoord

De term ‘trauma’ is de afgelopen decennia gemeengoed geworden. Wie blootgesteld wordt aan stressvolle ervaringen, is in de volksmond al snel getraumatiseerd. Binnen de geestelijke gezondheidszorg wordt wat zuiniger omgesprongen met dit label. Wat geldt als een traumatische ervaring is vrij strak gedefinieerd en beperkt zich tot blootstelling aan feitelijke of dreigende dood, ernstige verwonding of seksueel geweld. Niet alle ervaringen van vluchtelingen, hoe stressvol ook, voldoen aan deze definitie. Maar belangrijker nog: niet iedereen die wèl aan deze ervaringen is blootgesteld, ontwikkelt vervolgens klachten.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat slechts een minderheid van in het westen gevestigde vluchtelingen psychische klachten ontwikkelt. Posttraumatische stressstoornis (PTSS) blijkt vast te stellen bij ongeveer 9%. Dit is een bekend verschijnsel: de meeste mensen die een schokkende gebeurtenis meemaken, zijn veerkrachtig en weten daar goed van te herstellen. Wel is het belangrijk de grenzen van die veerkracht tijdig te onderkennen, en die kunnen variëren per persoon.

Vluchtelingen die gemarteld zijn, seksueel geweld hebben meegemaakt, of meerdere traumatische gebeurtenissen hebben ervaren, hebben een groter risico op het ontwikkelen van PTSS. Ook demografische factoren, zoals een hogere leeftijd of vrouw zijn, verhogen het risico. Daarnaast hangt het ontstaan van psychische klachten na gedwongen migratie ook, of vaak juist, af van spanningen in het land van hervestiging. Langdurig verblijf in asielzoekerscentra, vaak wisselen tussen opvanglocaties en detentie gaan gepaard met een toename in psychosociale problemen. Toekenning van een verblijfsvergunning, steun vanuit geloof, en steun van familie en vrienden kunnen juist klachten tegengaan. Psychische problematiek wordt bij vluchtelingen dus door meer dan alleen traumatische gebeurtenissen aangejaagd. Dit maakt het ook mogelijk om deze problematiek deels te voorkomen.

Voorkomen is beter dan genezen

Een actief beleid kan op twee manieren bijgedragen aan het voorkomen van psychische klachten bij vluchtelingen.

1. Bevorder veerkracht

Vluchten is primair een zoektocht naar veiligheid. Maar lichamelijke veiligheid volstaat niet als voorwaarde voor psychische veerkracht. Een veer kan pas terugspringen wanneer de spanning erop afneemt. De asielpcedure is een enorme bron van spanning. Het beperken van deze spanning door duidelijke informatie te geven over wat wel en niet mogelijk is en door procedures te bekorten, is voor vluchtelingen van levensbelang. Sociale steun en zingeving kunnen hen vervolgens in staat stellen psychisch terug te veren. Opvang op één locatie, snelle vestiging in een nieuwe woonplaats en snelle gezinshereniging, maken het vluchtelingen mogelijk om gebruik te maken van sociale steun. Daarnaast is zingeving aan het dagelijks bestaan belangrijk, onder meer door mensen in staat te stellen hun capaciteiten te benutten voor concrete activiteiten. Kinderen en jongeren die naar school gaan, volwassenen die werk of vrijwilligerswerk doen, zijn psychisch minder kwetsbaar. Bij lichte klachten en sociale problemen kunnen zelfhulp en groepsactiviteiten de eigen en onderlinge krachten versterken en het verergeren van klachten voorkomen.

2. Houd kwetsbare groepen in de gaten en verwijs tijdig door naar adequate zorg

Ondanks bovenstaande maatregelen kunnen sommige mensen verhoogd kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van psychische problematiek. Het is belangrijk vluchtelingen hierop te screenen en extra alert te zijn op mensen die zijn gemarteld of meervoudig getraumatiseerd. Traumatisering op weg naar Nederland is wellicht moeilijk te voorkomen, maar traumatisering binnen Nederland is dat wel. Bepaalde groepen, zoals jonge vrouwen, zijn notoir kwetsbaar voor seksueel misbruik. De veiligheid van deze groepen verdient extra aandacht. Ook ouderen kunnen extra zorg nodig hebben. Het monitoren van mensen die psychische klachten lijken te ontwikkelen en een snelle doorverwijzing naar de geestelijke gezondheidszorg, kan chronische psychische problemen voorkomen. In dat licht bezien handelt de Gemeente Den Haag voortvarend en proactief door Arq, Psychotrauma Expert Groep, en regionale GGZ instelling Parnassia te benaderen om de vluchtelingen met een verblijfsstatus zo snel mogelijk na huisvesting in de gemeente te screenen op de aanwezigheid van psychische problematiek.

De manier waarop vluchtelingen in Nederland worden ontvangen en begeleid is van grote invloed op hun veerkracht. Als wij vluchtelingen (praktisch) ondersteunen zoals hierboven geschetst, zijn verreweg de meesten goed in staat de draad op te pakken. Zowel de nieuwkomers als de samenleving is daarmee het meest gebaat.

Namens Arq Psychotrauma Expert Groep,

Jeroen Knipscheer, Jackie June ter Heide, Hans te Brake, Trudy Mooren & Pim Scholte