



TRUDY MOOREN & MAARTJE SCHOORL

*Programma's belicht en vergeleken*

# Psycho-educatie aan vluchtelingen en asielzoekers

Hoe kom je erachter welke vormen van ondersteuning vluchtelingen zoeken? Hoe geef je ze zicht op hun psychische situatie en op de mogelijkheden voor hulp? Hoe help je ze zich actief op te stellen in het te boven komen van de belastende gevolgen van hun ervaringen en van hun huidige omstandigheden? Op verschillende plaatsen in Nederland zijn programma's ontwikkeld als antwoord op deze vragen. De auteurs, zelf betrokken bij de totstandkoming van een van de besproken programma's, verwachten veel van de aanpak om psycho-educatieve en empowermentstechnieken te combineren.



Foto Joost van den Broek/HH

## Inleiding

Op 30 maart jl. vond in Utrecht een symposium plaats over groepstherapie met vluchtelingen en asielzoekers. Na een ochtend met lezingen en een middag met workshops viel vast te stellen dat er steeds meer structurerende, informatieve en cur-

susachtige technieken lijken te worden ingezet bij de hulpverlening aan en behandeling van vluchtelingen en asielzoekers<sup>1</sup>. Binnen de preventieve GGz bestaat hiermee ruime ervaring (Tuk, 2006). Zo zijn er bij Pharos meerdere educatieve programma's geschreven,

ondermeer ten behoeve van vrouwen en kinderen (Pharos, 2005). In dit artikel willen we drie programma's die in de afgelopen jaren binnen de GGz voor vluchtelingen zijn ontworpen, over het voetlicht brengen. De programma's hebben gemeenschappelijk dat zij zowel een sterk psycho-educatief als ook een empowerment karakter hebben.

Achtereenvolgens komen de programma's aan de orde die respectievelijk bij de afdeling Preventie van GGz Dijk en Duin, bij het Kenniscentrum PTSS binnen GGz Groningen en bij Centrum '45/De Vonk zijn ontwikkeld. Het gaat ons in dit bestek met name om de ideeën en overwegingen achter de programma's en de doelstellingen ervan.

Waarom is er gekozen voor een gestructureerde opzet? Wat sluit volgens de makers aan bij de beleving van asielzoekers en vluchtelingen? Wat moet het programma 'opleveren'? We sluiten af met een bespreking van enkele verschillen en overeenkomsten en een voorlopige conclusie. We hopen hiermee een bijdrage te leveren aan de uitwisseling over initiatieven om de geestelijke gezondheidszorg en haar doelgroep vluchtelingen beter op elkaar te laten aansluiten.

### **Mind-spring**

Mind-spring is een psycho-educatieve cursus opgezet door de GZ-psycholoog Paul Sterk en de cross-cultureel geschoolde psycholoog Bart Uitterhaegen. Het programma draait sinds 2003 en heeft als uitgangspunt dat een daartoe getrainde vluchteling zelf medevluchtelingen

schoolt en aanspreekt op hun kracht. Onder vluchtelingen bevinden zich veel hoog opgeleide mensen, van wie velen een medische, sociaal-pedagogische, psychologische of onderwijskundige achtergrond hebben. Zij verstaan de 'taal' van hun lotgenoten beter, is de gedachte geweest. De bijeenkomsten worden geleid door een vluchteling en een professional van een lokale GGz-instelling die eveneens door Mind-spring is getraind. Doorverwijzing is, indien nodig, gemakkelijker.

Het is een laagdrempelig programma, in die zin dat het wordt aangeboden op plaatsen waar veel vluchtelingen samenzijn, de afgelopen jaren bijvoorbeeld in asielcentra. Het wordt

## ***'Klopt het wel dat je zegt dat alles fout gaat? Laten we dat eens bekijken.'***

'populatie/centrumbreed' aangeboden, in nauwe samenwerking met zowel de COA/MOA als de GGz. Het programma biedt een kennismaking met de Nederlandse geestelijke gezondheidszorg en houdt tegelijkertijd contact met de belevingswereld van vluchtelingen door de inschakeling van getrainde vluchtelingen. Daardoor is de overtuigingskracht van het programma groter: de trainer heeft voor de deelnemers een modelfunctie en hij vertegenwoordigt minder de Nederlandse autoriteit. Dit is in de ogen van de samenstellers van het programma van cruciaal belang.

In de bijeenkomsten wordt kritisch gekeken naar de verschillende 'identiteiten' van vluchtelingen die samenhangen met episodes vóór,

tijdens en na traumatisering. Verlies van familie, bezit en vaderland, brengt ook verlies van identiteit met zich mee. In de cursus werken men aan het kunnen onderscheiden van de 'slachtofferidentiteit' en een nieuwe sociale identiteit. Er wordt gewerkt met technieken uit de cognitieve therapie, de rationeel emotieve therapie (RET). 'Klopt het wel dat je zegt dat alles slecht gaat? Laten we dat eens bekijken. Is dat geheel waar of is er nuancering in aan te brengen? Waar is de kracht gebleven die onmiskenbaar aanwezig was toen je besloot te vluchten, een veilige toekomst te zoeken, voor jezelf of voor je kinderen?'

De komende tijd zijn opvoedingsproblemen het centrale onderwerp. Hoe tegemoet te komen aan de veelvuldig naar voren gebrachte problemen in de opvoeding? Het spreekt zeer aan dat de thema's uit de groep zelf komen.

Voor de trainers is het in de praktijk vaak een opstap naar een 'betaalde' baan, ze doen werkervaring op. Het programma wordt ondersteund door subsidie van het Europees Vluchtelingen Fonds (EVF). Mogelijk kunnen de vluchtelingen-trainers van Mind-spring in de toekomst behalve hun bijdrage aan de cursussen ook een aandeel leveren bij andere activiteiten in de GGz, bijvoorbeeld om communicatieproblemen te overbruggen of te adviseren bij crossculturele verschillen en eventuele bijbehorende misverstanden.

---

1 Waar gesproken wordt van vluchtelingen, worden in het vervolg zowel vluchtelingen als asielzoekers bedoeld.

## POST

Het tweede programma dat we in het kader van deze bijdrage onder de loep hebben genomen, is de POST/module, ontwikkeld door het kenniscentrum PTSS (posttraumatische stressstoornis) ondergebracht bij de GGz Groningen. Dit kenniscentrum heeft al enige jaren ervaring met een traumacursus die een overwegend psycho-educatief karakter heeft. Dat wil zeggen, gebaseerd op intensieve kennisoverdracht. POST staat voor: Pro-actief Omggaan met een Stapeling van taken bij Trauma. Het laat zich raden dat veel vluchtelingen zich geconfronteerd zien met veel taken. Wanneer deze hersteltaken, rouwtaken en heroriëntatietaken zich tegelijkertijd aandienen, dan is veel spanning te verwachten. De aanslag op het vermogen deze eisen het hoofd te bieden is vaak te groot en ontredde is dan het gevolg. Men voelt zich in toenemende mate kwetsbaar in het contact met anderen en gaat dit uit de weg. De POST/module is theoretisch goed onderbouwd. De module is geënt op principes van de ontwikkelingspsychologie, waarbij ook gebruik wordt gemaakt van systeemtheoretische noties. Uit onderzoek bij adolescenten zijn succes- en probleemfactoren bij stapeling van levenstaken geïdentificeerd. Sociale steun en afleiding kunnen ervoor zorgen dat succesvolle aanpassing mogelijk wordt, waarbij de taken of problemen een voor een centraal kunnen komen te staan. Binnen POST is er veel aandacht voor het realiseren van een psychologisch veilige ruimte (arena of comfort). Dit betreft een psychologische ruimte waarin men zich samen met

andere mensen goed kan voelen. De aanpak doet denken aan de cognitieve strategie om het beeld van een veilige plek op te roepen. Benadrukt wordt dat deze psychologisch veilige ruimtes het besef versterken weer mens onder de mensen te kunnen zijn, en van daaruit een beroep te kunnen doen op de eigen (veer)kracht om moeilijkheden weer het hoofd te kunnen bieden. Ontspanning is belangrijk, evenals het reguleren van de spanning door contact te houden met jezelf en anderen. Door mensen aan te moedigen actief arenas of comfort op te zoeken, krijgen ze de regie over hun leven weer

## *Veel aandacht voor het realiseren van een psychologisch veilige ruimte*

in handen en kan onnodige medicalisering worden voorkomen. Sociale steun wordt ontbeerlijk geacht voor het opdoen van nieuwe, leerzame en corrigerende ervaringen. POST leert mensen afleiding en sociale steun gericht in te zetten, waardoor het ook mogelijk wordt systematisch te werken aan het te boven komen van de gevolgen van trauma. De module bestaat uit een deeltijdbehandeling van twaalf weken, aangeboden in de nabije levenssfeer en beoogt zelf een arena of comfort te zijn, een oase waar mensen samen met anderen kunnen bijkomen en uitrusten voor de volgende 'etappe'. Kerntaken die in de module zijn verwerkt zijn: balans versterken, leren doseren, herstellen na trauma en omgaan met verlies en tekorten en heroriëntatie op een nieuwe omgeving.

## De Voorzorggroep

Tot slot belichten we het derde programma: de Voorzorggroep, een psycho-educatief programma voor vluchtelingen, opgezet in Centrum '45/De Vonk. De uit acht bijeenkomsten bestaande cursus is opgezet als pretherapeutische interventie en wordt aangeboden na de intake en voor de start van de reguliere behandeling. Uitgangspunt bij deze cursus is dat kennis macht geeft. Informatie over achtergronden van klachten en perspectief krijgen op behandeling geeft gevoel van controle. Het aanbod is laagdrempelig; het doel is kennismaking met de instelling en het opbouwen van een werkrelatie. In de bijeenkomsten wordt uitleg gegeven over (GGz)hulpverlening in Nederland. Voor veel asielzoekers en vluchtelingen is het niet duidelijk aan wie en waar ze hulp kunnen vragen en ook niet wat de achtergrond is van het hulpaanbod ('waarom moeten we zoveel praten?'). De voorlichting over (posttraumatische) psychische en lichamelijke klachten heeft ook tot doel om de deelnemers vertrouwd te maken met de Nederlandse termen en begrippen. Het programma beoogt verder het onderling contact en (lots)verbondenheid te vergroten door (h)erkenning van de eigen en de gemeenschappelijke omstandigheden. Bij de opzet is gebruik gemaakt van een omvattend model van de relatie tussen traumatische gebeurtenissen, migratie en acculturatie enerzijds en cognitieve hanteringsmechanismen anderzijds. Het model impliceert dat interventies die aansluiten bij het vergroten van zelfver-

trouwen en daadkracht, leiden tot verbetering van de (psychische) gezondheid. Tot de cognitieve hanteringsmechanismen behoren onder meer een optimistische visie op het leven en de toekomst, vertrouwen in zichzelf en anderen en beschikken over slagvaardigheid. Het gevoel greep te hebben op je bestaan, effectief te kunnen handelen of daadkrachtig te kunnen zijn, gaat hand in hand met een betere subjectieve gezondheid en vice versa. Dit model is getoetst in een onderzoek onder vluchtelingen afkomstig uit Bosnië Herzegovina in Nederland (zie Mooren, 2001). Daarnaast is er in het programma gebruik gemaakt van het model van Rimé (Rimé et al., 1998). Dit model benadrukt het belang van praten over (traumatische) ervaringen en het vertellen van het levensverhaal. Centraal staat het interpersoonlijke effect van het delen van ervaringen: de getroffene krijgt doorgaans steun en empathie van de luisteraar en kan zich weer verbonden voelen met anderen. Verhalen worden zo ingebed in een gedeelde geschiedenis: wat gebeurd is wordt niet vergeten. In de Voorzorggroep worden de traumatische ervaringen niet expliciet gedeeld, maar het effect van praten als verbindingsmiddel met anderen wordt benadrukt. Het materiaal wordt in het Engels en Nederlands aangeboden en er wordt ook gebruik gemaakt van nonverbaal materiaal: pictogrammen en spelvormen.

### Vergelijking

Tussen de programma's zijn zowel verschillen als overeenkomsten aan te wijzen. Een belangrijk verschil is de fase van hulpverlening waarop ze zijn gericht. Mind-spring is het

meest duidelijk preventief georiënteerd. Het aanbod staat open voor alle bewoners van een centrum. Mogelijk komen uit de cursus hulpvragen voort. POST is outreachend bedoeld, het is gericht op mensen met een hulpvraag en beschrijft hoe een interventie er uit kan zien, terwijl de Voorzorggroep is bedoeld voor men-

## *Uitgangspunt is dat vluchtelingen op hun (veer)kracht aan te spreken zijn*

sen na intake en voorafgaand aan behandeling. Belangrijk verschil tussen Mind-spring en de twee andere programma's is de inzet van vluchtelingen zelf bij de training. Wanneer getrainde vluchtelingen zelf het materiaal over het voetlicht brengen, zal het programma zeer aan overtuigingskracht winnen.

Overeenkomsten zijn er evenzeer. Zo zijn alle drie de programma's in meer of mindere mate gestructureerd; er is gekozen voor een beperkt aantal bijeenkomsten; er is een themagestueerd programma en er wordt gewerkt volgens cognitieve principes. Verder zoeken ze optimale aansluiting bij de leefwereld van vluchtelingen; de programma's zijn gebaseerd op empowerment door middel van voorlichting.

Alle programma's kennen zowel preventieve als therapeutische ingrediënten. Ze willen mensen laten zien hoe hun klachten mogelijk zijn ontstaan, en ze bieden handvatten om ermee om te gaan. Hierdoor wordt de eigen draagkracht versterkt. Ook lijken de drie programma's de deelnemers een psychologisch veilige ruimte te bieden, een plaats waar mensen samen met an-

deren kunnen ontspannen en kracht opdoen. Eigen verantwoordelijkheid staat centraal: bij Mind-spring kunnen de deelnemers het programma beïnvloeden en mee vormgeven, bij POST wordt benadrukt dat cliënten een krachtige kant hebben die aan te spreken is en de Voorzorggroep gaat uit van het belang dat de

deelnemers kennis hebben van de achtergrond van hun klachten en van het kader waarbinnen therapie plaatsvindt. Ook

hier is het uitgangspunt dat vluchtelingen op hun (veer)kracht aan te spreken zijn. Typerend is dat de programma's niet gericht zijn op psychisch trauma, veeleer is er erkenning voor de opeenstapeling van ingrijpende levensgebeurtenissen die zich hebben voorgedaan in episodes van geweld, oorlog, migratie en vestiging.

De programma's proberen een brug te slaan tussen het aanbod van GGZ en de mogelijke vraag om hulp bij vluchtelingen. Onbekend maakt onbemind, over en weer. Het is niet zozeer de aard van de hulpverlening die mogelijk niet passend is, het is veeleer de onbekendheid met de mogelijkheden die er zijn; en door zich kenbaar te maken, krijgen de deelnemers toegang tot de GGZ.

De ontwerpers van deze programma's zien gunstige ontwikkelingen bij de deelnemers: de schroom die veel vluchtelingen bij aanvang van de cursus tonen verdwijnt gaandeweg, de belangstelling voor elkaar en voor het materiaal neemt toe, er ontstaat enige cohesie in de groepen en er worden hulpvragen naar voren gebracht die eerst verborgen bleven.

## Nawoord

Ten behoeve van dit artikel zijn Wilmar Knigge (KC/GGz Groningen), Paul Sterk en Bart Uitterhaegen (GGz Zaandam) ons zeer ter wille geweest met het verstrekken van informatie. Hiervoor zijn we hen zeer erkentelijk.

## Verder lezen

### Over Mind-spring

www.mind-spring.org

Uitterhaegen, B., 'Psycho-education and psychosocial support in the Netherlands. A program by and for refugees', in: *Intervention* 3 vol. (2005) 2, pp. 141-147.

### Over POST

Knigge, W., 'Pro-actief Omgaan met een Stapeling van taken bij Trauma', in: *Phaxx* (in press).

### Over de Voorzorggroep

Mooren, T., *The impact of war. Studies on the psychological consequences of war and migration*. Delft: Eburon, 2001.

Rimé, B., 'Social sharing of emotions. New evidence and new questions', in: *European review of social psychology* vol. 9 (1998) pp.145-189.

Schoorl, M. & T. Mooren, 'De verzorggroep, een psychoeducatief programma voor Vluchtelingen', in: *Phaxx*, vol. 11 (2004) pp. 14-16.

Schoorl, M., Dijk, J. van & T. Mooren, 'Psychoeducatie voor vluchtelingen', in: H. Rohlf & T. Haans (Red.), *Groepstherapie met vluchtelingen* (pp. 39-50). Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2005.

### Over de modules van Pharos

Pharos, *Gezond blijven in moeilijke situaties. Methodiek voor psycho-educatief groepswork met asielzoekers- en vluchtelingenvrouwen*. Utrecht: Pharos, 2005.

## Referenties

Knigge, W., POST: *Pro-actief Omgaan met een Stapeling van taken bij Trauma*. Presentatie Symposium Groepstherapie met vluchtelingen. Utrecht: 30 maart 2006.

Mijnheer, E., 'Het leven weer leefbaar maken. Educatieve cursussen voor en door asielzoekers en vluchtelingen', in: *Zorg en Welzijn* (2004) augustus, pp. 22-23.

Tuk, B., 'Nieuwe wetten, nieuwe kansen. Preventieve ggz voor vluchtelingen', in: *Phaxx* vol. 13 (2006) 1, pp. 17-19.

TRUDY MOOREN EN MAARTJE SCHOORL zijn beide GZ-psycholoog en klinisch psycholoog in opleiding, respectievelijk werkzaam bij Centrum '45/De Vonk en GGz Rivierduinen.