

**HANNEKE BOT***Je stressreacties leren herkennen*

Veerkracht behouden,

Eind januari organiseerde de War Trauma Foundation een tweedaagse internationale expertmeeting voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg uit Nederland, het Midden-Oosten en Algerije, onder de titel *Towards a peaceful life: different approaches to restore resilience after war*.

Ruim dertig hulpverleners uit Nederland, het Midden-Oosten en Algerije kwamen bijeen.

Hanneke Bot doet verslag van haar bevindingen.



Beiroet 2006 (foto Bilderberg/HH)

veerkracht herstellen



Leren van mensen met meer ervaring

Namens Oxfam/Novib, medefinancier van de bijeenkomst, sprak Sylvia Borren in haar openingsspeech over het streven van deze organisatie naar een rechtvaardige wereld zonder armoede, waarin het recht op eigen identiteit en zeggenschap over eigen leven belangrijk is. Traumahulpverlening, met daarbij de mogelijkheid van posttraumatische ‘groei’ en emancipatie van het slachtoffer, past goed binnen die doelstelling. Daarnaast benadrukte Borren dat deze meeting in het teken staat van ‘omgekeerde ontwikkelingssamenwerking’: niet de gedachte dat ‘wij’ (dat wil zeggen het westen) de rest van de wereld iets kunnen leren staat centraal, maar het idee dat ‘wij’ kunnen leren van mensen die met trauma en behandeling van trauma ontegenzeggelijk veel meer ervaring hebben dan wij.

Op mij had de term ‘omgekeerde ontwikkelingssamenwerking’ een wat tegendraadse uitwerking. Juist het benadrukken dat ‘wij’ hadden besloten dat de ontwikkelingssamenwerking nu ‘omgekeerd’ was geworden, riekte weer op een vervelende manier naar superioriteit. Veeleer ging het om het uitwisselen van ervaringen tussen mensen die zich allemaal

met hetzelfde bezig houden op een manier die ook op internationale wetenschappelijke conferenties gebruikelijk is, gebaseerd op methodisch werken.

Het programma van deze studiedagen bestond grofweg uit vier delen: presentaties over psychosociale projecten gericht op jongeren, over de hulpverlening in Libanon gedurende en direct na de oorlog tussen Israël en Libanon in augustus 2006, over hulpverlening aan volwassenen in Egypte, Algerije en Nederland en we kregen een proeve van beeldende therapie en muziektherapie. Daarnaast was er drie maal een discussieforum met de sprekers van het betreffende dagdeel.

Psychosociale projecten in het onderwijs

Er waren vier presentaties over hulp aan jongeren in de Palestijnse gebieden en in Israël. Daarbij bleek al snel dat aan beide zijden van de muur de behoeftes hetzelfde zijn. Zowel aan de Palestijnse zijde als aan die van Israël zijn de mensen massaal getraumatiseerd door het al zestig jaar durende conflict. Het aantal mensen met PTSS is waarschijnlijk zo groot, dat hulporganisaties van de autoriteiten niet mogen screenen op deze aandoening, omdat

de behandelcapaciteit volstrekt ontoereikend zou zijn. In plaats daarvan richt men zich op psychosociale projecten in de hoop zo de ergste nood te lenigen bij een grote groep mensen.

De projecten die in beide landen worden ontwikkeld, hebben veel gemeen. We werden uitgebreid op de hoogte gebracht van de activiteiten van de Hope Flowers Schools in de Palestijnse gebieden (Mahmoud Baidoun en Ibrahim Issa), het Life Skills Training Project voor Palestijnse adolescenten (Matthijs Euwema) en het Cherish project in Israël (Danny Brom). Ze zijn alle gericht op psychosociale hulpverlening in het onderwijs. Geweld op school door leerkrachten in deze landen is een groot probleem. De leerkrachten reageren hun frustraties, verdriet en woede af op hun leerlingen, niet onbegrijpelijk, maar wel erg ongewenst. In deze projecten was men dan ook tot de conclusie gekomen dat er alleen kan worden gewerkt aan het welbevinden van leerlingen op school, wanneer men begint bij de leerkrachten. Eerst wordt er voorzichtig gewerkt aan het bespreekbaar maken van hun trauma's. Leerkrachten moeten hun eigen stressreacties leren herkennen en onder controle krijgen vóór ze hun leerlingen daarmee kunnen helpen. Leerkrachten en leerlingen kunnen dan samen zoeken naar en oefenen met niet-gewelddadige manieren om conflicten op te lossen.

Een opvallende uitkomst bij de evaluatie van één van deze programma's was dat een hoog percentage leerkrachten en leerlingen met andere ogen naar elkaar was gaan kijken. Zagen

de leerkrachten hen eerst als lui en onverantwoordelijk, nu onderkennen ze de moeilijkheden en mogelijkheden van hun leerlingen. De leerlingen beschreven hun leerkrachten eerst als gewelddadige monsters en later als 'medemens'. Conflicten op school bleken meer te worden opgelost door onderhandeling en het uitwisselen van meningen, dan door confrontatie, zoals voordien vooral werd gedaan. Leerlingen bleken het programma ook echt leuk te vinden en blij te zijn met een plek waar ze zich konden uiten.

Er kwam een discussie op gang over het nut van deze programma's in situaties waarin ook ouders getraumatiseerd zijn en het thuis daardoor vaak ook niet veilig is voor de kinderen. Een argument ten faveure van dergelijke programma's is dan dat het onderwijs een belangrijk tweede milieu voor kinderen is: als de situatie daar emotioneel verbetert, zal dat toch impact hebben.

Of dergelijke programma's op school blijvend haalbaar zijn en een blijvend resultaat hebben, is onduidelijk. Net als hier staan ook in het Midden-Oosten schoolprogramma's onder druk: er moet ook gewoon lesgegeven worden. De voortdurende onveiligheid in de maatschappij maakt het er allemaal niet gemakkelijker op en zal de resultaten zeker negatief beïnvloeden. Ik vond het enthousiasme, het optimisme en de moed waarmee in deze projecten tegen de stroom wordt opgeroed, indrukwekkend.

Er waren twee presentaties waarin de noodhulpverlening in Libanon gedurende en kort

na de Israëlisch-Libanese oorlog van 2006 werd beschreven (Jabbour en Hamzé). De projecten in Libanon waren gericht op het helpen verstrekken van hulpgoederen om in de meest elementaire behoeftes van alle interne vluchtelingen in het land te voorzien. Daarnaast probeerde men een inschatting te maken van het aantal mensen met ernstige psychische klachten en werd er een begin gemaakt met dossiervorming.

Slechter af zijn door beter te worden

Vier presentaties gingen wat dieper in op therapeutische hulpverlening aan traumaslachtoffers: Messaouda rapporteerde uit Algerije, Al Shafie en Bakoom uit Egypte, ikzelf uit Nederland. Ik vond hierbij vooral heel opvallend dat er zoveel overeenkomsten te horen waren. Bakoom presenteerde een uitgebreide casestudy van een migrantenfamilie. Hij vertelde dat hij probeert zijn cliënten er toe bewegen met hun naasten te praten over hun gevoelens maar dat de cliënten bang zijn hen daarmee te belasten. Dit is een dilemma dat ook de patiënten bij ons in de kliniek naar voren brengen. Ook vroeg Bakoom mee te denken over de vraag hoe je mensen beter kunt maken, wanneer ziek zijn hun kansen op terugkeer naar hun woongebied vergroot. Ik veerde verrast op, het probleem van de secundaire ziekte winst is precies ook wat ons in Nederland parten speelt bij het behandelen van asielzoekers: mensen moeten vrezen hun tijdelijke verblijfsvergunning wegens medische behandeling niet verlengd te krijgen, wanneer ze beter worden.

Messaouda vertelde hoe de maatschappij in Algerije op alle niveaus ontworpen is geraakt na het massale geweld van de jaren negentig en hier nog lang niet van is hersteld. Er waren veel overeenkomsten te horen met de situatie in de Palestijnse gebieden en Israël. In haar casestudy vertelde ze over een jonge vrouw die ernstig was getraumatiseerd, maar pas decompenseerde na een relatief onschuldig incident op school waarin ze door de leerkracht werd beledigd. Messaouda liet mooi zien dat in een land waarin iedereen ernstig is getrau-

soms moet je buigen voor de overmacht

matiseerd, dit op een gegeven moment geen onderwerp van gesprek meer is. Kleine persoonlijke trauma's kunnen dan plotseling de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Al Shafie en ik presenteerden allebei een casestudy waarin naar voren kwam dat persoonlijke groei en maatschappelijke omstandigheden elkaar danig in de weg kunnen zitten. Al Shafie vertelde over een homoseksuele cliënt die op straat al enkele malen agressief was bejegend. Zij had hem ondermeer aangeraden zijn manier van lopen te veranderen, zich een meer mannelijke tred aan te meten. Dit riep in eerste instantie weerstand op in de zaal, maar in de discussie werd duidelijk dat de cliënt in de maatschappelijke context geen enkele kans had zijn geaardheid te tonen zonder in ernstige problemen te komen. Soms moeten mensen tegen zichzelf beschermd worden. De casuïstiek die ik presenteerde betrof een vrouw die door haar zwager was

verkracht. Ze had dit haar echtgenoot nooit verteld en het geheim rustte als een zware last op haar schouders. Mijn vraag aan het publiek was of zij haar echtgenoot van haar geheim deelgenoot zou moeten maken of niet. De algemene stemming was dat deze mevrouw dit nooit zou moeten vertellen omdat ze daarmee onherstelbare schade aan haar gezin en verdere familie zou berokkenen. Ze zou haar trauma moeten slikken om 'door te gaan met het leven'. Homoseksualiteit en verkrachting blijven zeer moeilijk bespreekbare zaken. Het hoogst haalbare is dan dat mensen in het reine komen met hun eigen gevoelens door ze te kunnen delen in de behandeling terwijl ze het verder als een goed bewaard geheim moeten koesteren. Het is een weinig emancipatoire oplossing en daarmee weinig bevredigend, maar soms moet je buigen voor de overmacht.

Ervaringsgerichte input

De ervaringsgerichte delen van het programma (beeldende therapie en muziektherapie) werden door het publiek zeer verschillend ervaren. Sommige mensen vonden het een welkome afwisseling naast alle verbale en cognitieve input van de andere presentaties. Anderen vonden dat in een groep met zulke ervaren hulpverleners een dergelijk programma onderdeel niet paste. Ik vond zelf dat De Koning ons op een bijzonder ingetogen en plezierige manier liet kennismaken met muziektherapie. Het bood de nodige afleiding naast de rest van het programma en gaf goed

inzicht in wat de methode voor cliënten kan betekenen, zonder dat het een therapeutische sessie voor het publiek werd.

Gevarieerd, maar niet afgestemd

Alles bij elkaar was het programma dus zeer gevarieerd. Dat was tegelijkertijd ook het probleem. De presentaties van de psychosociale programma's waren zeker interessant, maar ging voor sommigen te veel over cijfers en algemene doelen. Wanneer er werd ingegaan op behandelmethoden en feedback werd gegeven op casestudies, vond een deel van het publiek het net leuk worden, terwijl anderen het te veel op intervisie vonden gaan lijken en zich afvroegen of we daarvoor nu bij elkaar waren gekomen. Ik denk dat de makke van de bijeenkomst er inderdaad in was gelegen dat het antwoord op die laatste vraag niet voor iedereen hetzelfde was. Het was weliswaar een bijzonder leuke en stimulerende bijeenkomst met een duidelijke netwerkfunctie, maar er had meer uitgehaald kunnen worden wanneer bijvoorbeeld mensen met dezelfde interesses meer tijd met elkaar hadden kunnen besteden in kleine groepjes. Er had dan meer verdieping plaats kunnen vinden, passend bij het niveau van de deelnemers.

HANNEKE BOT is socioloog en psychotherapeut. Ze werkt bij de Gelderse Roos op de afdeling Phoenix, behandel- en kenniscentrum voor asielzoekers en vluchtelingen met psychiatrische problemen.