

Psychosociale eerste hulp

Auteur: Koen Van Praet

Casus

Abdulwahid (17) woont na een zware tocht al enkele maanden in een onthaalcentrum. Bij aanmelding is hij overstuur. Hij slaapt niet, heeft nachtmerries. Hij vreest nog steeds inval van militie. Hij is zeer ongerust over zijn achtergebleven familie. Leven in een opvangcentrum is druk. Hij vermijdt contact met landgenoten, die zijn niet te vertrouwen. Zijn enige vriend ontving onlangs een negatieve beslissing en vertrok richting Calais. Abdulwahid kan zich niet concentreren in de Nederlandse les. Hij denkt dat hij gek wordt want hij praat tegen zichzelf. Hij vraagt hulp.

Algemeen

Psychosociale eerste hulp is een eenvoudige en veilige eerste opvang voor wie getroffen is door een schokkende gebeurtenis. Hoe ga je tewerk tijdens een eerste contact of interventie? Deze vijf tips kunnen elke hulpverlener van pas komen:

- 1. Creëer veiligheid en vertrouwen**
- 2. Breng rust**
- 3. Adviseer en verwijs door**
- 4. Creëer verbondenheid**
- 5. Geef hoop en toekomstperspectief**

1. Creëer veiligheid en vertrouwen

Zorg voor **basisveiligheid** (fysiek) en **vertrouwen** (psychische veiligheid). Hoe doe je dat concreet?

- Controleer de gespreksruimte: is de ruimte veilig? Is er inkijk? Laat de cliënt liever niet met de rug naar de deur zitten.
- Stel jezelf duidelijk en kort voor. Benoem je taak en de grenzen ervan. Bespreek wat met de informatie die je noteert zal gebeuren.
- Benoem dingen die zorgen of angst uitlokken. Bijvoorbeeld: praten over de procedure, praten over het verleden, ...
- Bevraag de woon- en leefsituatie. Identificeer elementen die voor een onveiligheidsgevoel zorgen.

2. Breng rust

Mensen kunnen niet goed nadenken als ze zich onrustig voelen. Hoe breng je rust? Blijf om te beginnen zelf rustig. Trek ook voldoende tijd uit. Mensen worden rustig door te praten over de gebeurtenissen. Je brengt ook rust door te informeren.

- Wees duidelijk: vertel hoeveel tijd je hebt.
- Laat de cliënt praten, zonder al te veel te onderbreken.
- Luister en inventariseer de vragen en moeilijkheden.

- Leg uit hoe het lichaam en de geest reageren op een schokkende gebeurtenis. Wat zijn de gevolgen?
- Toets af of de cliënt je begrijpt.

3. Adviseer en verwijs door

Overloop wat er precies moet gebeuren. Je “parkeert” het best de dingen waarover geen controle is, net als dingen die op dit moment niet aangepakt kunnen worden. Vraag welke pogingen mensen al ondernamen en wat het resultaat was.

- Formuleer stappen die realistisch en haalbaar zijn.
- Denk samen na over mogelijke drempels.
- Wanneer je advies geeft of doorverwijst: maak het concreet. Neem eventueel zelf contact met een organisatie waarnaar je iemand doorverwijst, zodat je weet wat de cliënt kan verwachten.
- De belangrijkste boodschap is: er zijn mogelijkheden om iets te doen. Dat is belangrijker dan de vraag of de cliënt ook echt de stap zet.

4. Creëer verbondenheid

Vluchtelingen raken geïsoleerd. Vaak vertellen mensen niet al hun leed: ze willen niemand tot last zijn. Soms schamen mensen zich, omdat ze het beter hebben dan de achterblijvers, of omdat ze zagezegd gefaald hebben. Maar de meest onderschatte emoties zijn het gemis van familie én de eenzaamheid.

- Stimuleer dat de cliënt contact zoekt met anderen.
- Laat de cliënt vertellen: bij wie kan hij/zij op dit moment terecht? Bij wie voelt hij/zij zich rustiger?
- Ook jouw engagement creëert verbondenheid. Probeer het open te trekken naar de diverse mensen die om de cliënt: arts, sociaal assistent, leerkracht, ... Probeer de cliënt het gevoel te geven niet alleen te zijn.

5. Geef hoop en toekomstperspectief

Plaats bij elk contact iemands situatie in de tijd. Een klassieker bij het werken met vluchtelingen is een paar jaar terug te gaan in de tijd:

- Hoe ging het met jou vier jaar geleden?
- Hoe gaat het nu?
- Wat brengt de toekomst? Natuurlijk weten mensen niet wat de toekomst brengt, maar ze kunnen zich voorbereiden: een extra taal leren, een opleiding volgen, vrijwilligerswerk doen, ...
- Verwijs ook naar je volgende afspraak, over een week, een maand. Zo creëer je tijdspectief.

Toegepast op de casus

De vijf elementen hierboven zijn toepasbaar in veel situaties. We passen ze nu toe op de concrete casus.

1. Creëer veiligheid en vertrouwen

- We identificeren:
 - de vrees voor een inval van een militie (i)
 - de vrees voor een negatieve beslissing (en verplichte terugkeer)(ii)
- Welke is het belangrijkste? De vrees voor de militie is onterecht; een opvangcentrum is veilig. Zo lang de procedure loopt, zal Abdulwahid niet teruggestuurd worden.
- Benoem dat.

2. Breng rust

- We identificeren:
 - de onrust in het centrum (i)
 - het gebrek aan slaap door nachtmerries (ii)
 - ongerustheid over gek worden (iii)
 - ongerustheid over de asielpcedure (iv)
- Geef uitleg over de reacties op een schokkende gebeurtenis. Zo kan Abdulwahid de nachtmerries, de prikkelbaarheid over het vele lawaai in het centrum en het praten tegen zichzelf al wat plaatsen.
- Doe dat op een didactische en eenvoudige manier: *“Je angstsysteem is verstoord, gevoelig. Je schrikt sneller, je houdt je omgeving goed in de gaten. Het zijn normale reacties van ons lichaam op de abnormale gebeurtenis die je meemaakte.”*
- Laat Abdulwahid praten over het leven in het centrum. Misschien zijn er een aantal eenvoudige zaken zijn die het leven wat draagbaarder kunnen maken.
- Laat hem ook praten over de familie.
- Geef uitleg bij de procedure: zolang er geen interview was bij CGVS, kan er geen negatieve beslissing komen.
- Ga niet in discussie, erken de moeilijkheid maar begrens door te benoemen.

3. Adviseer en verwijst door

- Als iemand voldoende rustig is, kan hij/zij gaan nadenken.
- Welke van de moeilijkheden zijn het belangrijkste? Wat zouden we kunnen doen om daar verandering in te krijgen?
- Elk van bovenstaande problemen biedt een mogelijkheid om iets te doen:
 - Wat probeerde Abdulwahid al om beter te slapen?
 - Welke nachten sliep hij beter?
 - Wat kan hij doen om zich voor te bereiden op het interview?
 - Kan hij zijn identiteit aantonen of laat hij beter nog documenten opsturen?

4. Creëer verbondenheid

- Abdulwahid zag zijn vriend vertrekken richting Calais. Het gevoel van eenzaamheid weegt op zijn welbevinden.
- Ga na of er contact is met familie en wat de drempels zijn om contact te hebben (praktisch of emotioneel).

- Bevraag bij wie hij zich wel rustig voelt in het centrum, hoe de relatie is met kamergenoten etc. Vaak zijn er medebewoners die zich bekommeren om iemand die zich niet goed voelt, maar wordt dat door de betrokkene niet opgemerkt. Benoem dat.
- Ook je eigen engagement doorbreekt het isolement.

5. Geef hoop en toekomstperspectief

- De beginsituatie: iemand voelt zich overstuurd.
- Het doel: eindigen met iemand die wat tot rust kwam, aanknopingspunten heeft om een aantal kleine zaken te doen, zich wat minder eenzaam voelt.
- Plaats een aantal zaken in een tijdsperspectief. Verwijs naar een volgend contact (hoe groter de onrust, hoe vlugger), maar gespreid over langere periodes.

Meer lezen?

Basisartikel: Hobfoll, SE, Watson, P, Bell, CC, Bryant, RA, Brymer, MJ, Friedman, MJ et al. 2007, 'Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence' Psychiatry, vol. 70, pp. 283–315.

Praktische vertaling op basis van bovenstaande artikel: Psychological first aid: Guide for field workers (Wereldgezondheidsorganisatie):

http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/