



7 april 2022

# Psychische gezondheid van statushouders

Yordi Lassooy – Trainer/Adviseur en Interculturele  
mediator

# Programma

- Kennismaking
- De impact van de vlucht
- De (psychische) gezondheid van vluchtelingen
- Casus
- Beleving van gezondheid



**Mensen met een laag  
onderwijsniveau overlijden 6  
jaar eerder dan  
hoogopgeleiden en leven 15  
jaar minder in goed ervaren  
gezondheid.**

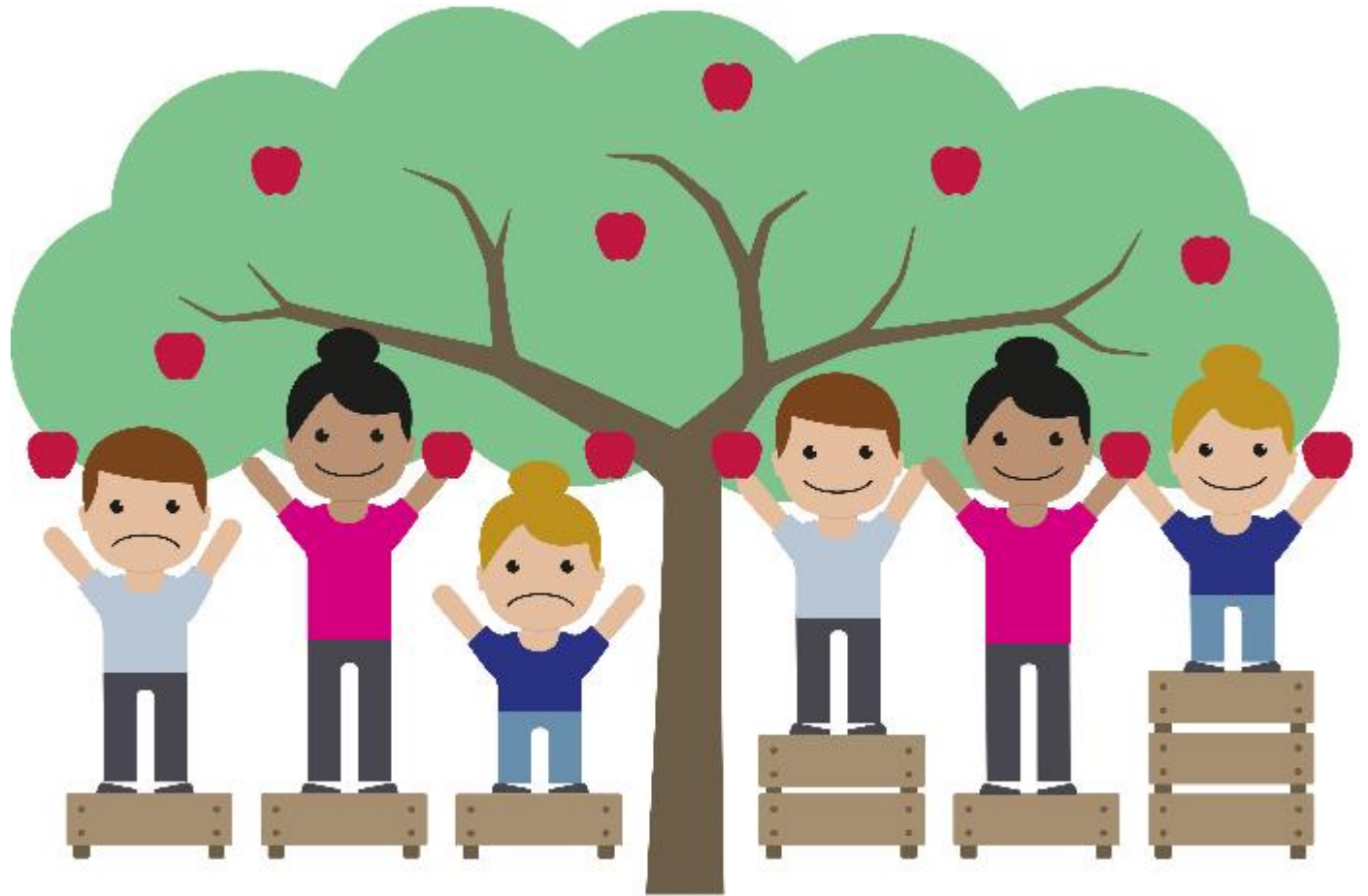
Pharos werkt aan gezondheid en  
kwaliteit van zorg voor iedereen.



Gelijkheid

is niet hetzelfde als

Gelijke kansen



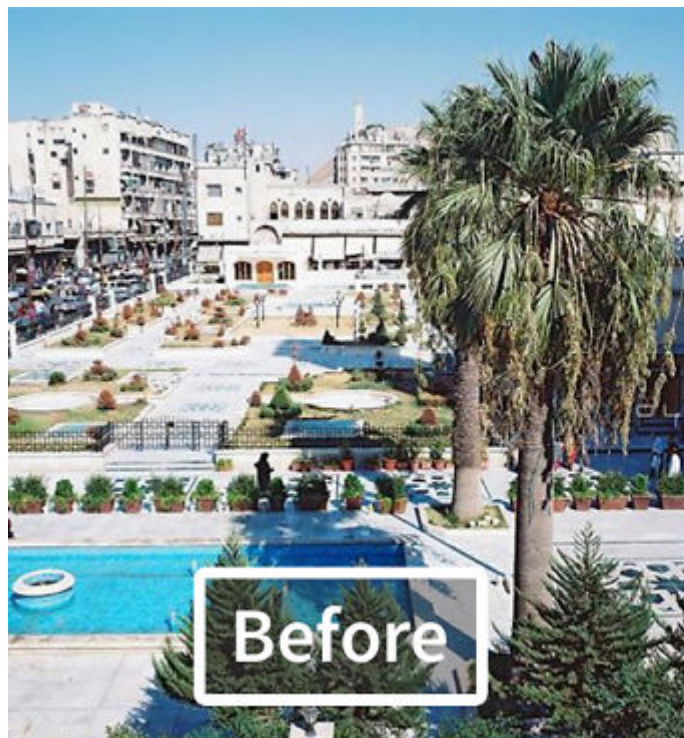
Gelijke toegang / Gelijke kansen



# De achtergrond van vluchtelingen

# De impact van migratie

## 1. In eigen land



*“Het kruipt in je ziel en gaat nooit meer weg”*

# De impact van migratie

## 2. Tijdens de vlucht



The Guardian (2015). *We Walk Together: a Syrian refugee family's journey to the heart of Europe.*

# De impact van migratie

## 3. Aankomst in Nederland





Na lange periode van onzekerheid  
en ellende eindelijk rust en dan?...

er komt heel veel op je af

alles is nieuw en anders....

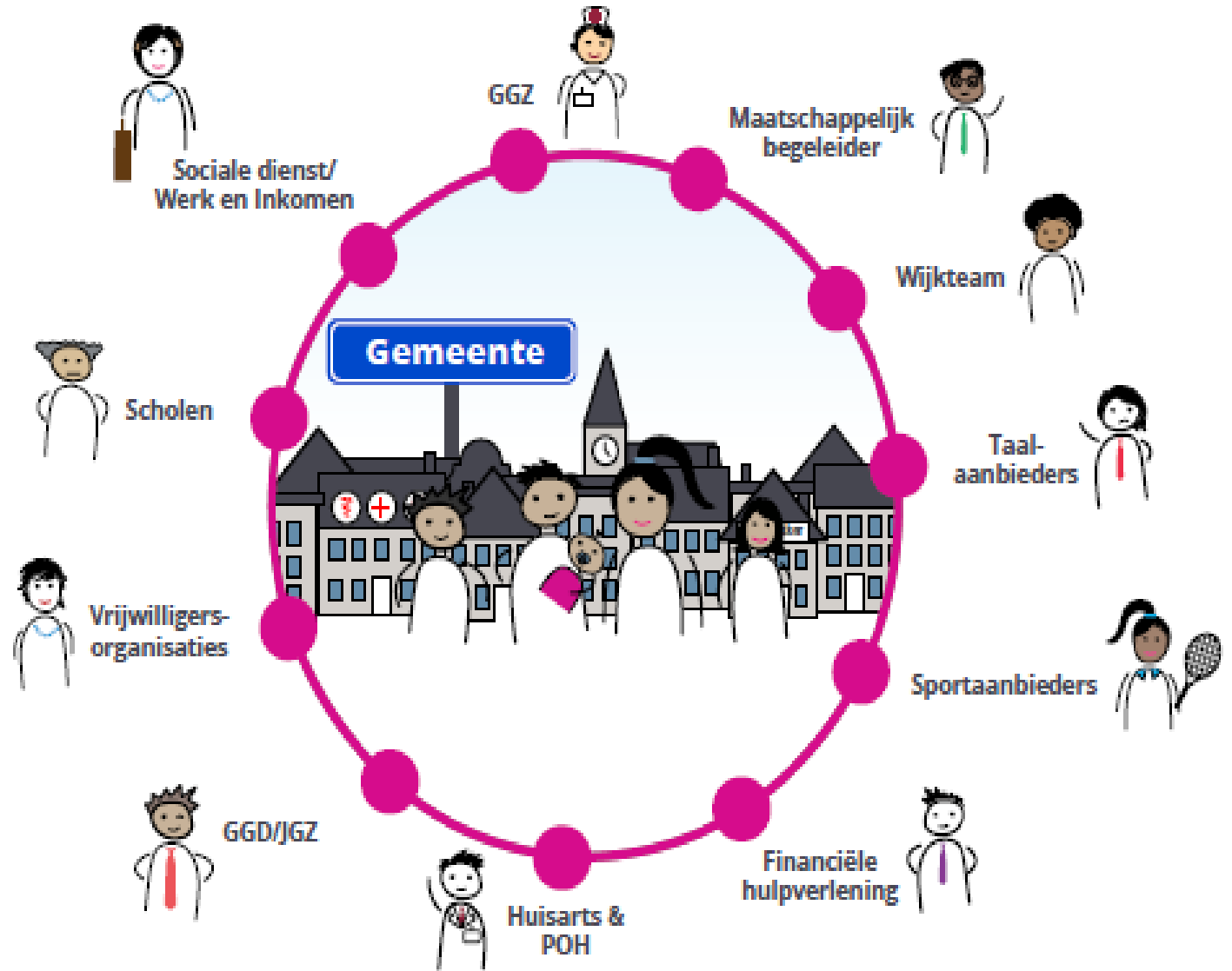
“Aan de 9 jaar in het azc denk ik zo min mogelijk terug. Ik blokkeer dat. Je sliep daar in een kamer met drie of vier mannen. Altijd vreemdelingenpolitie in de buurt. Het was geen gevangenis, maar vrij was je ook niet.”

Rodaan al-Galidi: Hoe ik talent voor het leven kreeg

*Hoe werkt alles hier? Wie maakt je wegwijs? Hoe leer je mensen kennen?  
Wat kun jij bijdragen?*

# De impact van migratie

## 4. Aankomst in de gemeente



# Gezondheid van vluchtelingen

- Nieuwe instroom relatief jong
- Veerkracht en wil iets van leven te maken
- Specifieke risicogebieden voor gezondheid
- Gezondheid ontwikkelt zich onder invloed van:
  - Beschermende en belastende factoren
  - Vroege opsporing en tijdige zorg
  - Inzet op preventie



# Trauma?

Na een traumatische ervaring: 'Normale' verwerking in fasen  
Posttraumatische klachten = gestagneerde verwerking

PTSS en depressie bij vluchtelingen: 13-25%  
versus gemiddelde in NL van 3-7%  
(Gezondheidsraad, 2016)

SCP: 41% Syriërs heeft last van psychische klachten



# Psychische gezondheid

## Beschermende en belastende factoren



# Psychische gezondheid

## Belastende factoren

- Geweldservaringen
- Diverse verliezen
- Ervaringen tijdens vlucht
- Lange asielprocedure
- 1-ouder gezinnen
- Hoge en jonge leeftijd
- Weinig sociale contacten en steun
- Niet thuis voelen in NL
- Stress door ontwikkelingen thuisland



# Psychische gezondheid

## Beschermende factoren

- Sociale steun, sociaal netwerk
- Hogere opleiding
- Inkomen en werk (baan op niveau), onderwijs, passend vrijwilligerswerk
- Een relatief kort verblijf in de asielopvang
- Beheersen van de Nederlandse taal
- Religie
- Verblijfszekerheid
- Prettig wonen



# Casus Omar







# Casus Omar

Omar is een 32-jarige man uit Syrië. Hij woont met zijn vrouw en dochter van 3 jaar sinds een half jaar in de gemeente.

Je weet dat Omar voor zijn vlucht in Syrië een winkeltje had in huishoudelijke artikelen in Aleppo. Hij spreekt een beetje Engels en nu ook een beetje Nederlands.

Je merkt dat hij vaak niet op tijd komt, en soms helemaal niet. Je roept hem op voor een gesprek.

Hij maakt een vermoeide indruk, hij lijkt somber, maar zegt dat alles goed is. Het wennen op werk gaat moeizaam, hij is er niet bij, en hij beaamt dat hij regelmatig verzuimt.

Je gaat het gesprek aan met Omar en stelt vragen. Uit de antwoorden maak je op dat hij slecht slaapt, dat hij nachtmerries heeft en veel piekert over zijn broer die is verdwenen in Syrië. Hij is bang dat hij dood is. Hierdoor kan hij zich niet goed concentreren en vergeet hij de dingen die hij leert.

Hoe pak je dit aan?

# Signalering psychische problematiek

- **Wie?**
  - Iedere betrokkene
- **Aanleiding**
  - Gebeurtenis, gedrag, verzuim, “niet-pluis”
- **Wat speelt er?**
  - In gesprek gaan (individueel/ groep)
- **Inschatten**
  - Ernst inschatten via Protect Vragenlijst
- **Gericht verwijzen**
  - Meestal naar huisarts

# Signalering psychische klachten met hulp van PROTECT Vragenlijst

## Protect vragen Signalering van psychische klachten bij vluchtelingen

Naam: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Land van herkomst: \_\_\_\_\_ Datum afname vragen: \_\_\_\_\_

VRAGEN	JA	NEE
<b>'Vaak' betekent: meer dan normaal en leed veroorzakend</b>		
1 Val je vaak moeilijk in slaap?		
2 Heb je vaak last van nachtmerries?		
3 Heb je vaak hoofdpijn?		
4 Heb je vaak last van lichamelijke pijnklachten?		
5 Word je snel boos?		
6 Denk je vaak terug aan pijnlijke ervaringen uit het verleden?		
7 Voel je je vaak bang of angstig?		
8 Vergeet je vaak gewone dagelijkse dingen?		
9 Valt je op dat je steeds minder interesse hebt in dingen?		
10 Heb je vaak moeite om je te concentreren?		
<b>Aantal antwoorden met 'JA' en 'NEE'</b>		

**Beoordeling**  
Het aantal maal dat 'ja' is geantwoord geeft een indicatie over het risico op psychische problematiek.



0 - 3	4 - 7	8 - 10
Laag risico	Medium risico	Hoog risico

	<b>VRAGEN</b> <b>'Vaak' betekent: meer dan normaal en leed veroorzakend</b>	<b>JA</b>	<b>NEE</b>
1	Val je vaak moeilijk in slaap?		
2	Heb je vaak last van nachtmerries?		
3	Heb je vaak hoofdpijn?		
4	Heb je vaak last van lichamelijke pijnklachten?		
5	Word je snel boos?		
6	Denk je vaak terug aan pijnlijke ervaringen uit het verleden?		
7	Voel je je vaak bang of angstig?		
8	Vergeet je vaak gewone dagelijkse dingen?		
9	Valt je op dat je steeds minder interesse hebt in dingen?		
10	Heb je vaak moeite om je te concentreren?		
	<b>Aantal antwoorden met 'JA' en 'NEE'</b>		

### Beoordeling

Het aantal maal dat 'ja' is geantwoord geeft een indicatie over het risico op psychische problematiek.



0 - 3	4 - 7	8 - 10
Laag risico	Medium risico	Hoog risico

# Mijn hoofd zit vol



Kunt u niet stoppen met denken?  
Praat met anderen

# Stress

Doe dingen die je leuk vindt.  
Bijvoorbeeld sporten  
of muziek maken.





# Cultuurverschillen rond gezondheid en zorg

# Gezondheid en zorg vanuit perspectief vluchtelingen

- Communicatie (taal, tolk)
- Hulp vragen bij gevoelig onderwerp:
  - teken van zwakte
  - niet bij onbekenden
  - kan hulp wel helpen?
- Is de hulpverlener te vertrouwen?
- Zoekt erkenning en steun
- Vaak in eerste instantie gericht op lichamelijke klachten
- Onbekend met psychische hulp (stigma)
- Vermijding (herinnering/verleden; vraag om pillen)

Maar vooral ook: veerkracht, survivor, nieuwe start





# Ervaringen met de gezondheidszorg



# Behulpzame materialen



Gezond Leven, eenvoudig materiaal over gezondheid en zorg



Handreiking Geef ons de tijd voor begeleiders

## Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt... Folder voor vluchtelingen over psychische klachten

Als je vlucht naar een ander land moet je familie en vrienden achterlaten. Ervoor je heksen je werk. Dit is zwaar voor iedere vluchteling. Je voelt je dan soms minder gezond. Dat is heel normaal. Vaak gaan deze klachten na een tijdje over. Soms heb je hulp nodig om weer beter te worden.

1 Heb je de volgende klachten?

Hiervoor zie je een lijst met problemen. Die problemen komen door stress. Dan heb je minder plezier in het leven. En je voelt je minder goed. Het gaat om de volgende problemen:

- Slechte slapen
- Veel denken
- Te veel zijn om dingen te doen
- Slechte concentratie
- Veel vergeten
- Snel boos worden
- Snel huilen
- Snel schrikken
- Dromen die je bang maken
- Sombor en angstig voelen
- Geen contact met mensen willen
- Geen vertrouwen in mensen

De noemen we psychische klachten. Vaak heb je dan ook last van pijn. En ook heb je minder zin om te eten.

Het verhaal van Hassan  
Hassan (28 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland heeft hij 'Het den ik weg'. De eerste maanden was Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente werken en krijgt gestructureerd van voor zijn vrouw. Dit duurt lang. Hij krijgt steeds meer stress. Het leven van de Nederlandse staat lui met meer. Hij is heel bang. Dan moet hij bijna met een landgenoot. Hij slaapt slecht en kan denken naar aan zijn vrouw denken. Hij gaat naar de huisarts. Die legt hem uit dat hij klachten heeft door zijn situatie. Daarvoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem om dagelijks te gaan wandelen en daarbij hem door naar het uitschrijven. Daar praat een man met hem. Die zegt dat hij vrijwilligwerk doet. Dat geeft afleiding. Het helpt hem om het welzijn op gestructureerd vol te houden.

Folder Als je stress hebt in 5 talen



leerplatform

Werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond

Deelnemers

- Waar begin ik?
- Luister naar verhalen
- Deelnen met: elkaar begrijpen
- Deelnen met: psychische gezondheid
- Deelnen met: opvoeden en jeugd
- Deelnen met: gevoelige onderwerpen
- Aan de slag
- Kennis en hulpmiddelen

Home

Mijn startpagina

Mijn cursussen

Werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond

## Werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond

### WELKOM

in deze leeromgeving boordevol inspiratie, nieuwe inzichten en informatie over het werken met mensen met vluchtelingenachtergrond. Met het doorlopen van deze leeromgeving leer je hoe je op een cultuursensitieve, persoonsgerichte manier gesprekken aangaat met mensen met een vluchtelingenachtergrond. Hierbij komen volgende thema's aan bod:

- elkaar begrijpen;
- psychische gezondheid;
- opvoeding;
- gevoelige onderwerpen.

Dank voor jullie aandacht!

## Meer weten?

[e.smal@pharos.nl](mailto:e.smal@pharos.nl)

[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

Yordi Lassooy

[yordi@c-inharmonie.nl](mailto:yordi@c-inharmonie.nl)

[www.c-inharmonie.nl](http://www.c-inharmonie.nl)