

Vorming door Johan Op De Beeck  
[www.psycholoogjohanopdebeeck.be](http://www.psycholoogjohanopdebeeck.be)

# *Psychotherapie aan vluchtelingen*



Vluchtelingen komen met specifieke klachten en hulpvragen naar je toe. Waarschijnlijk hebben deze klachten te maken met emotionele uitputting, verlieservaringen en een gebrek aan voldoening of waardering. Tracht de prioriteiten die de cliënt aangeeft in zijn hulpvragen en zijn klachten te onderkennen en te volgen. Bij emotionele uitputting is actieve ontspanning naast het zich kunnen ontspannen (bv. Door een bepaalde techniek te beheersen) belangrijk. (=Zet de cliënt centraal, zie het specifieke van deze cliënt en behoed jezelf voor veralgemening.)

## *Psychische klachten*

*Onze motivatie en energiehuishouding maken inzet en doelgerichte actie mogelijk waardoor we resultaten bereiken en voldoening ervaren. We wisselen inspanning en ontspanning af om onze daadkracht en draagkracht op peil te houden of te vergroten. We nemen uitdagingen aan die binnen de grenzen van onze draagkracht liggen.*

*spanning, angst, emotionele uitputting, licht geraakt zijn, afvlakking, onmacht, wanhoop, hoofdpijn, slaapproblemen*

Respect tonen, containen, containment tonen. Wat weerkaats je naar de cliënt, wat houd je voor jezelf? Zoem je in op emoties of op feiten en omstandigheden? Welk effect heeft het op deze cliënt? De cliënt coachen in de mate van zijn onthulling in functie van zijn emotiemanagement. Geïnteresseerde vragen stellen. Vragen naar zijn veerkracht. Interesse voor hoe het emotiemanagement van de cliënt is tijdens de sessie en wanneer de cliënt weer in zijn verblijfsomgeving is. Hoe lang zal hij last hebben na dit getuigen / onthullen / en de therapeut zijn feedback? Is deze last in verhouding met de waarde van het getuigen? (= Controle en verantwoordelijkheid aan de cliënt geven, maar hem hier wel in bijstaan) (Nota: voor een grondige traumaverwerking is in eerste gesprekken met cliënten in een onzeker verblijfsstatuut meestal geen plaats. Dit betekent echter niet dat we bang moeten zijn om het over trauma's te hebben. Elke veilige traumaconfrontatie kan wat herstel brengen, ook al is het niet volledig.)

## *Trauma*

*veerkracht, sterkte,  
overleven, zich veilig willen  
voelen, thuis komen*

*geweld, shock, pijn, afschuw,  
angst, ontreddering*

Beluisteren, geïnteresseerde vragen naar etnische herkomst en waarden. Is de cliënt trots om tot deze groep te behoren? Wat zijn de dimensies waarvoor er uitsluiting gebeurt? Hoe ver gaat de machthebber in het uitsluiten en vernederen? Wat beoogt de machthebber? Is er sprake van willekeur? Wat heb je weten te bewaren, veilig te stellen? (= Benadeling weg trachten te halen van de cliënt. Veerkracht, behoud en trots in de kijker brengen)

## *Uitsluiting (in land van herkomst)*

*humanitaire waarden,  
erkenning, verblijf in een  
'veilig' land, verblijf in een  
rechtsstaat*

*vernedering, uitsluiting,  
geweld, onrecht*



Drie stappen benadering: (1) is cliënt veilig in België? - bevragen, (2) voelt cliënt zich veilig in België ? (3) Wat zijn de opvallende zintuiglijke waarnemingen die de verschillen tonen en waardoor hij weet in België -en dus veilig- te zijn (indien het antwoord op de eerste vraag affirmatief is)? Maak deze zintuiglijke ankers erg concreet met de cliënt zodat ze hem houvast kunnen geven tijdens angst en vertwijfeling in zijn verblijfsomgeving. (=Oriëntatie naar het veilige hier en nu.) --- Geef de vertrouwelijkheid van het gesprek aan en onder welke voorwaarden je informatie van de cliënt deelt met anderen (commisariaat, opvangcentrum, advocaat, ...) (=Duidelijkheid geven over vertrouwelijkheid. Vertrouwensrelatie met cliënt opbouwen.)

*Gevaar,  
onveiligheid*

*momenteel veilig verblijf in  
België (na bevragen of dit zo  
is), behoefte aan rust en  
veiligheid*

*continue dreiging, oorlog,  
terreur, ... in land van  
herkomst*

Rouwen is een veel langzamer proces dan trauma's een plaats geven. Kan hij de rituelen rond afscheid nemen uitvoeren die hij in zijn herkomstland zou gedaan hebben? Hoe wordt er omgegaan in zijn omgeving met overleden verwanten? Met vermisten? Welke plaats kunnen de overledenen behouden? Wanneer en hoe denkt of communiceert hij met hen? Zijn er vrij gekomen plaatsen/functionies die best door anderen worden aangevuld? (=Eeren van de overledenen, erkennen van het langzame weer verder gaan.)

## *Verlies van familie, vrienden*

*verbondenheid, herstel,  
belang van familie en  
netwerk, continuïteit over  
generaties heen, betekenis  
van overledenen*

*verlies, rouw, scheiding,  
afscheid*

Ruimte en erkenning geven voor het beroep of de sociaal-economische status die hij had (er is immers veel kans dat dit niet hersteld zal worden). Welke beroepsuitoefeningen denkt hij te kunnen voortzetten in België? (Hogere context:) Welke waarden streeft hij na in dit beroep, en hoe zou hij deze waarden kunnen nastreven in België? (= Zoeken naar mogelijke continuïëring van belangrijke waarden/vaardigheden en dit op een realistische wijze)

*Verlies van job,  
beroep, positie*

*identiteit door vaardigheden  
en job*

*niemand meer zijn, een  
nummer zijn, afwachten*

Integratie betekent verderzetten van belangrijke gewoonten, waarden, gebruiken naast zich aanpassen aan bepaalde omgevingsvereisten. Welke culturele of religieuze verenigingen of diensten contacteert hij? Heeft hij hier familie of vrienden wonen? Met welke culturele uitingsvormen heeft hij het moeilijk of zijn voor hem moeilijk begrijpbaar. (= Een helpend en realistisch kader geven rond integratie en transculturele communicatie.)

## *Verlies van culturele woon/werk-plek*

*multidiverse samenleving,  
alvast in grootsteden / vaak  
interesse in dorpen en kleine  
steden, verenigingsleven,  
godsdiensbeleving*

*een niet welkomme gast zijn,  
verlies resources, verlies  
vertrouwde omgeving,  
acculturatiestress*



Stelling: Niet enkel wat je overkomt, maar ook wat je doet met wat je overkomt bepaalt de kwaliteit van je leven. Hoe kan het geloof van de cliënt om 'resourcefull' te zijn ondersteund worden? Welke sport, ontspanning of talent kan verder gezet worden of opnieuw opgenomen worden? Hoe kan hij actief blijven, ook al reikt de omgeving saaiheid, traagheid en verveling aan? (=Responsibilisering voor eigen welzijn ondanks schaarste of benadeling.)

*Verlies van  
resources,  
status, netwerk*

*ondernemingszin,  
creativiteit,  
aanpassingsvermogen,  
verbondenheid*

*er alleen voor staan, verlies  
van ontspanning en  
voldoening, soms: verlies van  
geloof in resources*

Ik peil niet zelf (binnen eerste gesprekken) naar het vluchtverhaal. Op de vlucht gebeuren er opnieuw trauma's, verlies van dierbaren, discriminatie, uitsluiting, onrecht. Zie onder deze thema's wanneer de cliënt over zijn vlucht wenst te spreken. Waren er personen tijdens zijn vlucht die bijzonder steunend waren, of die de miserie wisten te verlichten?

*Vlucht*

*(heelhuids) aangekomen in  
een 'veilig' land, hoop,  
doorzetting, vechten voor je  
toekomst*

*misbruik, vernedering,  
teleurstelling, onrecht,  
uitsluiting, onmacht*

Bijstaan, luisteren, als er gevaar kan gerelativeerd of geobjectiveerd worden dan mag je dit doen maar wees er voorzichtig mee: de cliënt kent de gevaren veel beter dan jij. Wanneer de cliënt zelf spreekt over het grote gevaar dat zijn familieleden bedreigt, wat zou hij dan ondernemen mocht het werkelijk slecht aflopen? Is dit een verstandige keuze? Wanneer de cliënt zich schuldig voelt dat door hem familieleden getroffen of bedreigd worden, luister dan, sta hem bij. Wacht a.u.b. met schuldgevoelens te relativeren of de cliënt te ontschuldig. Verdraag zijn schuldgevoelens. Hetzelfde geldt voor schaamtegevoelens bij de cliënt. (=Draagkracht of containment bij de cliënt en jezelf verhogen. Mogelijke risico's trachten in te schatten en te voorkomen.)

## *Achterblijvende familieleden*

*Is de cliënt de wegbereider die hoopt dat de andere familie na kan komen (via gezinshereniging) zodat ze veilig zijn of die hoopt het economisch beter te maken voor hem en zijn familie?*

*Ongerustheid over welzijn familieleden. Gebrek aan informatie, waardoor onzekerheid. Reële gevaren voor familieleden.*

Luister naar hoe het voor deze cliënt is in dit centrum. Ga eventueel na of er (kleine) aanpassingen mogelijk zijn die belangrijk zijn voor de cliënt. Ernstige psychische problemen kunnen een overplaatsing naar een lokaal opvanginitiatief mogelijk maken. (= Op een realistische wijze cliënt bijstaan in zijn zicht op invloed op de samenwerking in het opvanginitiatief.)

*Opvangcentrum*

*betrokkenheid, intentie tot  
steunen en opvangen,  
medische verzorging*

*(Dit kan erg verschillen maar  
toch vaak:) stress door  
samenleven met velen,  
beperkte aanwezige  
middelen, verveling*



Informeer naar waar de cliënt staat in zijn procedure. Wordt hij goed gesteund door zijn advocaat en zijn assistent die verantwoordelijk is voor het opvolgen van de procedure? Leg uit dat het commissariaat (e.d.) een juridische systeem is dat draait rond bewijskrachtige documenten en dat geloofwaardigheid aftoetst, eerder dan uit te gaan van zorg en compassie. Blijf echter bij je bekwaamheid, namelijk het ondersteunen van cliënten in hun omgang met de instanties betrokken bij de asielaanvraag. Geef geen juridisch advies als je daarin niet onderlegt bent. (=Contextualiseren: Je cliënt is niet perse ongeloofwaardig, maar het juridische systeem, en dit om goede redenen, gaat uit van ongelof en de nood aan bewijslast.)

## *Asielprocedure*

*Een juridisch systeem waarin  
een advocaat je raadsman  
kan zijn. Een principiële vorm  
van humaniteit en  
gastvrijheid.*

*onzekerheid,  
onrechtvaardigheid,  
ontrading door  
beleidsvoerders, erg lang  
wachten zonder informatie*

Het is voor cliënten ontreddeend dat in België de discriminatie niet stopt (en voor sommigen zelfs begint). Luister naar deze ervaringen van discriminatie. Druk je steun en verontwaardiging (met mate) uit. Tracht voorzichtig aan ruimte te maken voor innerlijke en maatschappelijke processen die maken dat deze anderen de cliënt discrimineren. Dit niet om goed te praten maar om de discriminatie weg te halen van de cliënt als persoon. Mocht je cliënt je terecht aangeven dat je hem op een bepaald moment discrimineerde, verontschuld je dan en dank hem voor wat je hierdoor leert. (Als je dit alles oprecht kan doen.) Ondersteun je cliënt in de sociale vaardigheden die helpend zijn bij het uiterlijk verschillen van anderen. (=Identiteitsversterking naar cliënt toe, verhogen van sociale en emotionele vaardigheden in het omgaan met discriminatie.)

## *Discriminatie in België*

*er bij willen horen tenminste  
bij één voor hem belangrijke  
groep of samenleving,  
groepsdynamica*

*bedreiging, herhaling van de  
uitsluiting in het land van  
herkomst, discriminerende  
vragen, niet welkom zijn, niet  
weten hoe je toekomst er kan  
uitzien, machteloosheid,  
wanhoop, wanhopige  
terugkeer overwegen*

Handvaten

[www.psycholoogjohanopdebeeck.be](http://www.psycholoogjohanopdebeeck.be)

*Achtergrond*

*Voorggrond*

Handvaten

[www.psycholoogjohanopdebeeck.be](http://www.psycholoogjohanopdebeeck.be)

*Achtergrond*

*Voorggrond*