

Psychotherapie aan vluchtelingen

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 (commissariaat, opvangcentrum, advocaat, ...) (=Duidelijkheid geven over vertrouwelijkheid.
Vertrouwensrelatie met cliënt opbouwen.)

Gevaar, onveiligheid

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.)

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 ongelooftwaardig, maar het juridische systeem, en dit om goede redenen, gaat uit van ongelooft en de nood aan bewijslast.)

Verlies van resources, status, netwerk

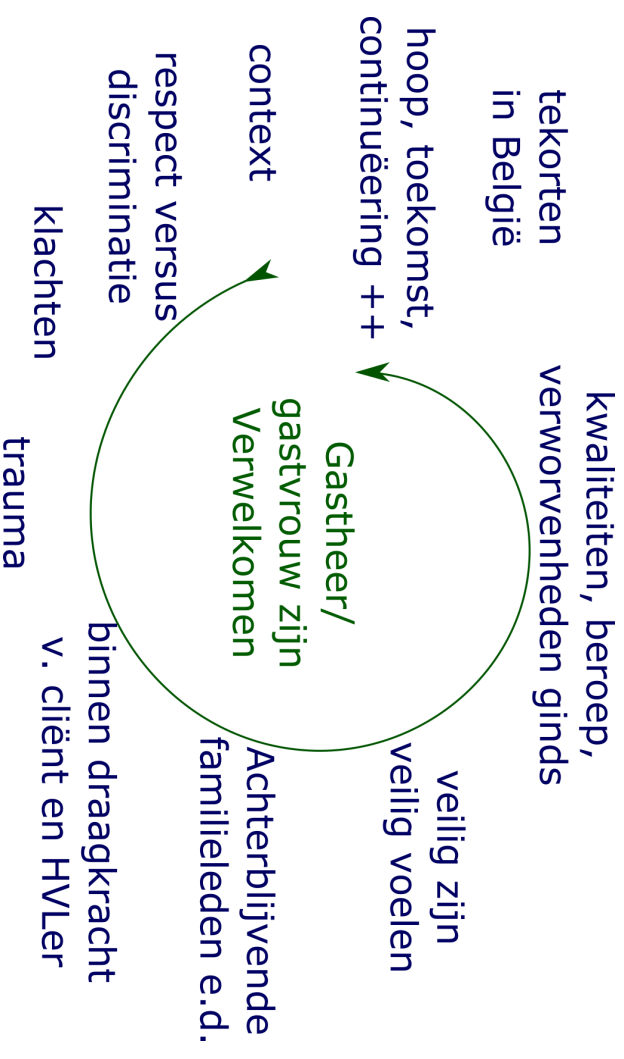
Asielprocedure

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

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

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



ondernemingszin, creativiteit, aanpassingsvermogen, verbondenheid

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

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

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/functions die best door anderen worden aangevuld? (=Eeren van de overledenen, erkennen van het langzame weer verder gaan.)

Verlies van familie, vrienden

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

Het is voor cliënten ontredderend 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, verontschuldig 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

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

verlies, rouw, scheiding,
afscheid

Onze motivatie en
energiehouding 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

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

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

misbruik, vernedering,
teleurstelling, onrecht,
uitsluiting, onmacht

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.)

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 ontschuldigen. Verdraag zijn schuldgevoelens. Hetzelfde geld voor schaamtegevoelens bij de cliënt. (=Draagkracht of containment bij de cliënt en jezelf verhogen. Mogelijke risico's trachten in te schatten en te voorkomen.)

Trauma

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 continuëring van belangrijke waarden/vaardigheden en dit op een realistische wijze)

Verlies van job, beroep, positie

Handvaten

Achterblijvende familieleden

*identiteit door vaardigheden
en job*

*niemand meer zijn, een
nummer zijn, afwachten*

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

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

Achtergrond

Voorgrond

*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?*

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

Beluisteren, geïnteresseerde vragen naar ethnische herkomst en waarden. Is de cliënt trots om tot deze groep te behoren? Wat zijn de dimensies waarvoor er uitsluiting gebeurd? 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)

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

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

Handvaten

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

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

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

*vernedering, uitsluiting,
geweld, onrecht*

Achtergrond

Voorgrond

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

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