



Sophie van Leeuwen

EDITORIAL

Veerkracht

Het meemaken van een ramp blijft op je netvlies gebrand staan. Zelfs wanneer je iets niet zelf hebt meegemaakt, kun je beelden in je hoofd hebben van rampen. Denk maar aan de watersnoodramp in Zeeland, de treinramp bij Harmelen, de cafébrand in Volendam, de vuurwerkramp in Enschede, de crash van de MH17 of een kleinere maar niet minder tragische ramp zoals het ongeluk met de Stint in Oss. Ik ben vast niet de enige die deze gebeurtenissen niet zelf direct heeft meegemaakt, maar de beelden wel voor zich ziet en hierbij zelfs nare emoties kan ervaren als verdriet, ongelof en machteloosheid. Het medeleven en ontzag van de samenleving kan steunend zijn voor nabestaanden, maar ook aanzetten tot verandering. We willen ons niet machteloos voelen en proberen te voorkomen dat een dergelijke ramp zich ooit herhaalt. Daarom bouwen we waterkeringen, stellen regels op over de opslag van vuurwerk, veranderen vliegroutes en doen onderzoek naar de veiligheid van de Stint. Toch lijkt het onmogelijk om rampen volledig te voorkomen of je er echt op voor te bereiden.

Tijdens het NtVP jaarcongres op 30 september, vertelde Akwasi over de documentaire *Een gat in mijn hart* die hij maakte voor Omroep ZWART. Hierin worden de kinderen gevolgd die de Bijlmerramp hebben meegemaakt en hier destijds (in 1992) tekeningen over hebben gemaakt. De documentaire beschrijft op indringende wijze de impact die een dergelijke ramp heeft in een gemeenschap, maar laat ook veerkracht zien. Zelfs met een gat in je hart, kun je verder leven.

In dit nummer staat het thema 'rampen' centraal. Omdat we de machteloosheid die een ramp kan oproepen, willen omzetten in acties. Wat kunnen we doen? Hoe kunnen wij helpen? Voor de NtVP zijn die acties gericht op onze eigen expertise: nazorg na ingrijpende gebeurtenissen. Klinisch psycholoog Wendy Weijs beschrijft hoe vrijwilligers van WereldPsychologen psychologische zorg bieden aan vluch-



telingen, met name aan mensen die zijn gevlucht voor de oorlog in Oekraïne. In de supervisie rubriek geven Leony Coppens en Mariken Spuij antwoord op de vraag hoe je kinderen kan ondersteunen in de nasleep van een ramp. Hierbij gaan ze in op de rol die ouders en scholen hierin kunnen spelen.

Een wereld zonder rampen bestaat niet, maar veerkracht bestaat wel. Een mens, een gemeenschap, een samenleving, kan terugveren na het meemaken van een ramp. Wanneer dit niet vanzelf gaat, kunnen anderen hierbij helpen. Hieraan dragen wij als NtVP graag bij.

Sophie van Leeuwen - Psycholoog en communicatiemedewerker NtVP



DE PSYCHOLOOG VERBONDEN MET DE WERELD

WereldPsychologen

Momenteel zijn er 70.000 Oekraïense vluchtelingen in Nederland, vooral moeders met kinderen. Ze hebben allemaal de keuze moeten maken om hun leven in Oekraïne abrupt achter zich te laten. Dit gaat gepaard met gevoelens van machteloosheid, boosheid, slapeloosheid, verdriet/rouw, piekeren over achtergebleven familieleden en onzekerheid over de toekomst. Tevens zien we alcoholmisbruik, schaamte, eenzaamheid en stigma dat mensen ervan weerhoudt om erover te praten. Dit alles maakt deze groep kwetsbaar om op de lange termijn blijvende klachten te ontwikkelen.

Stichting WereldPsychologen, opgericht in 2019 naar aanleiding van de vluchtelingencrisis op Lesbos, is een organisatie van inmiddels zo'n 650 erkende psychologen die op vrijwillige basis (veelal online) psychologische zorg bieden aan mensen die geen of beperkte toegang hebben tot de reguliere geestelijke gezondheidszorg, waar ook ter wereld. Sinds het uitbreken van de Russisch-Oekraïense oorlog ligt de focus vooral op het organiseren en coördineren van zorg aan Oekraïense vluchtelingen, zowel in het land van herkomst als in Nederland.

Om alle vrijwilligers te informeren over basisprincipes bij acute traumazorg delen wij de website van ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum: *Handreiking psychische hulp aan vluchtelingen uit (regio) Oekraïne*¹. Daarin wordt bijvoorbeeld uitleg gegeven over 'watchful

waiting'; het advies is met de vluchteling in gesprek te gaan. Verwijs dan niet direct door, maar observeer iemand een periode goed. Tevens delen wij de website van NtVP:

*Psychological First Aid; psychological support during war.*² In

de bronnen op deze website wordt benadrukt hoe belangrijk het is om sociale steun op te bouwen. Ook op de website van WereldPsychologen zijn informatieve links en webinars terug te vinden voor psychologen en vluchtelingen³.

Met WereldPsychologen hebben we de hulp georganiseerd via een eenvoudig principe: vluchtelingen kunnen

zich per email aanmelden. Iedere psycholoog wordt gekoppeld aan een vluchteling en samen bespreken ze de duur en frequentie van de online psychologische begeleiding. Ter ondersteuning en voor overleg zijn alle psychologen gekop-



peld aan een supervisie groep, bestaande uit vrijwilligers en supervisors van verschillende beroepsverenigingen. Eén van de voordelen is dat we de reguliere GGZ op deze manier ontlasten en tegelijkertijd hulp kunnen bieden die niet kan wachten. Uiteraard verwijzen wij bij ernstige klachten wel door naar de reguliere GGZ. De ondersteuning van WereldPsychologen heeft een preventieve werking op het mogelijk ontwikkelen van klachten op lange termijn. Wij geven psycho-educatie en sluiten daarbij aan op de individuele vragen en klachten van de vluchteling.

Stel je toch eens voor: als iedere psycholoog in Nederland 1 uur per week vrijwilligerswerk zou doen, wat zouden we dan veel mensen kunnen ondersteunen in het verwerken van hun trauma klachten.

Na een oproep op sociale media werden we overladen met e-mails van collega-psychologen en al snel groeide onze pool van vrijwilligers naar 650 mensen, waaronder 28 gevluchte Oekraïense psychologen en tientallen tolken. Inmiddels hebben we onze organisatiestructuur aangepast op de enorme toestroom. Met vele vrijwilligers konden we o.a. triage, administratie en nevenactiviteiten efficiënt en overzichtelijk stroomlijnen. We kwamen in contact en gingen samenwerken met gemeentes en allerlei organisaties zoals Pharos, stichting VluchtelingenWerk, Dokters van de Wereld, het Rode Kruis, ministeries en daarnaast verscheidene NGO's uit het buitenland en de World Health Organization (WHO). Het was ongelooflijk om zoveel bereidheid te ervaren. Veel partijen waren zoekende en onzeker over wat er allemaal nog ging gebeuren en vroegen ons bijvoorbeeld of we voorlichting konden geven aan medewerkers van opvangplekken.

Als dank aan alle psychologen die zich hebben aangemeld en om nog beter aan te sluiten bij vluchtelingenproblematiek organiseerden we samen met NtVP een webinar. Tevens hielden we met PsyGlobal en PsyFlix een vijftal masterclasses voor Oekraïense psychologen. De opnames hiervan zijn voor iedereen gratis toegankelijk gemaakt op

de website van WereldPsychologen³. Samen met Trauma Aid NL lukte het om een EMDR-training te organiseren voor 24 Oekraïense psychologen die zowel in Oekraïne als in andere Europese landen verblijven en daarmee hun getraumatiseerde en vaak ontheemde landgenoten kunnen behandelen. Alle sprekers en trainers hebben dit op vrijwillige basis gedaan.

Ik heb de afgelopen maanden als heel bijzonder ervaren en heb gevoeld hoe veel energie echte waarde gedreven intrinsieke motivatie kan geven, hoe we met elkaar het verschil kunnen maken en hoe verbindend het moreel kompas kan zijn. Het is wrang en verwarrend om zoveel positiefs te ervaren als gevolg van zoveel ellende. En al is het in zekere zin nog altijd een druppel op een gloeiende plaat, ik ben blij dat we niet alleen maar machteloos hoeven toe te kijken als we geconfronteerd worden met zoveel leed.

REFERENTIES

1. ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum. *Handreiking psychische hulp aan vluchtelingen uit (regio) Oekraïne*. Geraadpleegd van <https://www.arq.org/projecten/de-oorlog-oekraïne>
2. Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma. *Psychological First Aid. Psychological support during war*. Geraadpleegd van <https://www.ntvp.nl/psychologische-eerste-hulp/>
3. Wereldpsychologen. *Webinars*. Geraadpleegd van <https://www.wereldpsychologen.nl/actueel>

AUTEUR

Wendy Weijts is klinisch psycholoog, werkzaam bij GGZ-NHN en vrijgevestigde praktijk voor psychotherapie-trauma. Daarnaast is zij docent RINO, freelance ARQ IVP crisisopvang op locatie en bestuurslid bij WereldPsychologen. (www.wereldpsychologen.nl).



Over NtVP

De Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma (NtVP) is een onafhankelijke vereniging, die streeft naar continue kwaliteitsverbetering op het gebied van psychotraumatologie voor diegenen die zich professioneel of binnen een professionele organisatie met psychotrauma bezighouden.

De NtVP maakt deel uit van de Europese vereniging voor Psychotrauma (ESTSS). De ESTSS heeft verbindingen met een groot aantal nationale verenigingen, waardoor een Europees breed netwerk van Psychotrauma verenigingen ontstaat.



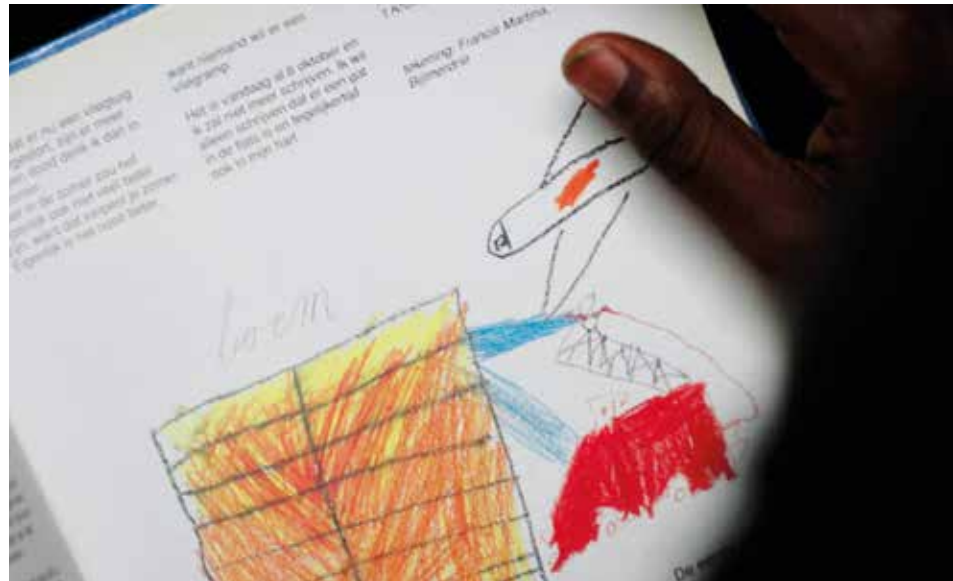
COLOFON

Dit katern wordt verzorgd door de werkgroep Communicatie van de Nederlandstalige Vereniging voor Psychotrauma.

Redactie: Lonneke Lenferink
Contact: info@NtVP.nl
© NtVP 2022

SUPERVISIE

In de Supervisie rubriek beantwoorden experts uit het netwerk van NtVP uw vragen over onderwerpen uit het brede werkveld van de psychotraumazorg. Hebt u een vraag over indicatiestelling, behandeling of wetenschap over psychotrauma? Stuur deze naar info@NtVP.nl onder vermelding van Impact Supervisie.



Uit de documentaire *Een gat in mijn hart*

Kinderen bijstaan in de nasleep van een ramp

De vraag

In de documentaire *Een gat in mijn hart* van Omroep ZWART zien we hoe de Bijlmerramp het leven van kinderen die de ramp meemaakten heeft gevormd, met name ook doordat ouders en familie er niet over praatten. Wat zijn adviezen voor ouders om in de nasleep van een ramp of grootschalige ingrijpende ervaring hun kind bij te staan? Welke rol kunnen scholen hierbij spelen?

Antwoord van de expert

Steun

Sociale steun is een belangrijke buffer voor het ontwikkelen van traumaklachten^{1,2,3}. Op de eerste plaats gaat dit om steun van ouders en daarnaast ook van belangrijke andere volwassenen zoals leerkrachten. Voor volwassenen kan het ingewikkeld zijn om met kinderen over ingrijpende gebeurtenissen te praten. Enerzijds omdat ze bang zijn dit niet goed aan te pakken en anderzijds omdat ze heftige emoties bij zichzelf willen vermijden. Ouders kunnen ook gevoelens van schuld en schaamte hebben omdat ze hun

kind niet hebben kunnen beschermen tegen de gebeurtenis. Wanneer ouders gesprekken met hun kinderen uit de weg gaan, zullen kinderen zich minder veilig voelen. De emoties en stress die ze bij hun ouders signaleren zal hun gevoel van onveiligheid vergroten. Omdat kinderen het grotere geheel niet kunnen overzien, trekken ze vaak niet helpende conclusies, zoals dat er nog steeds gevaar dreigt of dat hun ouders boos op hen zijn.

Veilig gevoel

Kinderen zijn voor hun gevoel van veiligheid sterk afhankelijk van hun ouders. Wanneer ouders zelf nog sterk ontregeld zijn door wat er gebeurd is, kan het lastig voor hen zijn om kinderen te laten ervaren dat het gevaar geweken is. Hoe kalmer ouders zijn, des te veiliger kinderen zich zullen voelen. Ook school speelt een belangrijke rol bij het vergroten van het gevoel van veiligheid. School symboliseert namelijk het normale leven. Leerkrachten zijn belangrijke steunfiguren en de dagelijkse structuur van school geeft kinderen een gevoel van controle en perspectief. Ook thuis doen ouders er goed aan de vaste routines en gewoonten die er waren voor het trauma zoveel mogelijk aan te houden.

Ontwikkelingsleeftijd

Afhankelijk van de (ontwikkelings)leeftijd laten kinderen ander gedrag zien in reactie op een traumatische gebeur-

tenis. Het is belangrijk dat ouders weten welke reacties ze kunnen verwachten, zodat ze er rustig en begripvol op kunnen reageren. Ouders kunnen hun kinderen helpen door woorden te geven aan de gevoelens die ze bij hun kinderen denken te zien en deze te normaliseren. Bij het praten over wat er is gebeurd is het belangrijk dat ouders het perspectief van het kind in de gaten houden. Wat voor een kind het meest beangstigend is (geweest) kan heel anders zijn dan wat ouders zelf het heftigst is (geweest). Passend bij de (ontwikkelings-)leeftijd van kinderen kan er op school gelegenheid geboden worden om gevoelens en gedachten te uiten. Bij jongere kinderen kunnen leerkrachten dat doen door spel- of creatieve activiteiten. Naarmate kinderen ouder worden zijn er meer mogelijkheden om met elkaar te praten over wat er is gebeurd.

Zowel voor ouders als voor leerkrachten is het belangrijk om te weten dat kinderen vaak angstig of boos zijn. Daarnaast ervaren veel kinderen naarmate ze ouder zijn gevoelens van schuld of schaamte over wat ze gedaan hebben of juist hebben nagelaten op het moment van de ramp. Zowel ouders als leerkrachten kunnen kinderen blijven aanmoedigen om al deze emoties en gedachten binnen een veilige context, zoals het gezin of één-op-één met de leerkracht, te uiten. Het is belangrijk dat kinderen horen dat ze normale reacties hebben op een abnormale gebeurtenis. Ouders en de leerkracht kunnen kinderen helpen om niet-helpende gedachten (zoals 'het is mijn schuld', 'ik ben nog steeds in gevaar') om te zetten in meer realistische en helpende gedachten (zoals 'niemand kon voorkomen wat er gebeurd is' en 'het is nu weer veilig').

Ouders en docenten van pubers staan voor de opgave om in gesprek te gaan met kinderen die zich al veel meer bewust zijn van hun reacties ten tijde van de gebeurtenis en geneigd zijn om deze te vergelijken met die van anderen. Ze denken al snel dat ze 'niet normaal' omgaan met de gebeurtenis. Ook kunnen ze getergd worden door gevoelens van zinloosheid of wraak. Het helpt pubers wanneer volwassenen over al deze gevoelens, gedachten en gedragingen het gesprek aangaan. Daarnaast kunnen jongeren veel steun vinden bij elkaar. Ouders en school kunnen het samenkomen van jongeren stimuleren en faciliteren. Door aandacht te besteden aan de positieve manieren waarop ze omgaan met de impact van de gebeurtenis en zich weten aan te passen aan de veranderde situatie, kan de veerkracht worden vergroot⁴.

Tot slot is het belangrijk om in de jaren na de gebeurtenis sensitief te blijven voor hoe het met kinderen en jongeren gaat. Onder invloed van hun ontwikkeling kunnen ze de gebeurtenis anders begrijpen en beleven.

HULPMIDDEL

Zoek je een hulpmiddel om hierover het gesprek aan te gaan met een kind? Op 1 november verscheen *Ik wil je iets vertellen* van klinisch psycholoog Lotte Hendriks & creatief bureau Dolly Warhol. Dit prentenboek met illustraties van Patrick van Vliet stimuleert kinderen om over nare ervaringen te vertellen en helpt voorlezers om hier goed op te reageren. Op de bijbehorende website [ikwiljeietsvertellen.nl](https://www.ikwiljeietsvertellen.nl) vind je een handleiding en aanvullend materiaal om met het kind in gesprek te gaan.

REFERENTIES

1. Hostinar, C. E., & Gunnar, M. R. (2015). Social support can buffer against stress and shape brain activity. *AJOB Neuroscience*, 6(3), 34-42. <https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1047054>
2. Kwok, O.-M., Haine, R. A., Sandler, I. N., Ayers, T. A., Wolchik, S. A., & Tein, J.-Y. (2005). Positive parenting as a mediator of the relations between caregiver psychological distress and child mental health problems following the death of a parent. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 261-272. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3402_5
3. Williamson, V., Creswell, C., Fearon, P., Hiller, R. M., Walker, J., & Halligan, S. L. (2017). The role of parenting behaviors in childhood post-traumatic stress disorder: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 53, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.005>
4. Harmelen, A.-L. van. (2022) Veerkracht bestaat niet. Oratie uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar. Universiteit van Leiden.

OVER DE EXPERTS

Leony Coppens is klinisch psycholoog, supervisor EMDR en VGcT en auteur van *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs* (2021) en *Zorgen voor getraumatiseerde kinderen. Een training voor opvoeders* (2018). Zie verder: www.leonycoppens.nl



Leony Coppens

Mariken Spuij combineert werken in de specialistische GGZ bij TOPP-zorg te Driebergen en Zeist met een aanstelling als universitair docent aan de Universiteit Utrecht. Mariken is Klinisch Psycholoog/ Psychotherapeut en Orthopedagoog generalist, en supervisor VGcT, VKJP, NVO en NIP. Ze heeft diverse (inter)nationale wetenschappelijke en professionele publicaties op haar naam, is mede-auteur van het behandelprogramma RouwHulp en is auteur van het populair wetenschappelijke boek *Rouw bij kinderen en jongeren* (2017). Zie verder: www.marikenspuij.nl



Mariken Spuij