


WEGWIJZER EMOTIONELE EN SOCIALE STEUN

LUISTEREND OOR, BETROKKENHEID, EN ERKENNING

In deze wegwijzer vind je suggesties voor mogelijkheden die er zijn om de emotionele en sociale steun binnen de opvang te verbeteren.



Mensen die ontheemd zijn omdat hun land in oorlog is hebben vaak te kampen gehad met traumatische ervaringen. Maar het grootste deel van hen is veerkrachtig en herstelt vanzelf. Sociale steun en betrokkenheid van de omgeving is cruciaal in de psychosociale ondersteuning en het herstel van mensen na heftige ervaringen. In de [piramide van psychosociale hulpverlening](#) staat sociale en emotionele steun direct boven de basisbehoeften. Het is bij emotionele en sociale steun belangrijk om de focus te leggen op de directe omgeving (vrienden, familie etc.) omdat die een persoonlijke relatie hebben met de ontheemde, waardoor de ontheemde van die omgeving ook de meeste steun zal ervaren. Aanvullende emotionele en sociale steun kan vervolgens uit de omgeving komen die minder dicht bij de ontheemde staat.



CHECKLIST

In de [checklist](#) Psychosociale aandachtspunten voor opvanglocaties voor Oekraïense ontheemden staan zeven checkpunten die over dit soort steun gaan. De uitleg en tips daarbij geven opties om binnen de opvang de emotionele en sociale steun zo goed mogelijk in te richten. Een van de tips die daar wordt gegeven is het voeren van gesprekken tussen bewoners en medewerkers van de opvang. (Over andere doelen van het voeren van laagdrempelige gesprekken vind je in de wegwijzer [Gesprekken](#) meer informatie.)


De volgende organisaties kunnen ondersteunen bij het bieden van een luisterend oor voor aanvullende steun van buiten de directe omgeving

- Onder andere ARQ en Rode Kruis Nederland bieden trainingen aan voor gespreksmethoden, op onze [website](#) vind je een actueel overzicht van mogelijke trainingen.
- [Empatia](#): onder andere een hotline (praktische hulp en luisterend oor), gespreksleiding en supportgroepen, in het Oekraïens.
- [MIND Korrelatie](#): luisterlijn in Engels en Nederlands.
- [Nederlandse Rode Kruis](#): een informatielijn waar Oekraïners terecht kunnen voor vragen.
- [RefugeeHelp](#) van VluchtelingenWerk: via spreekuren op locatie, online of op afspraak is in iedere gemeente en op iedere gemeentelijke en particuliere opvangplek een afspraak te maken met een medewerker van VluchtelingenWerk voor een luisterend oor, het stellen van vragen, en het bieden van ondersteuning en praktische hulp.


Voorbeelden van manieren om de sociale steun binnen de directe omgeving te vergroten

- Faciliteer contactmogelijkheden tussen ontheemden en hun familie en vrienden, zowel in Nederland als met familie en vrienden in Oekraïne.
- Richt een huiskamer in waar mensen elkaar kunnen treffen (lotgenotencontact). bijvoorbeeld met georganiseerde koffiemomenten.
- Organiseer supportgroepen.
- Zorg ervoor dat er een plek is waar kinderen samen kunnen spelen.
- Organiseer vrijetijdsactiviteiten, zoals gezamenlijk sporten en andere hobby's.

Verbondenheid ontstaat niet altijd 'spontaan' wanneer mensen met een zelfde achtergrond bij elkaar worden gezet. Zeker bij grote opvanglocaties is het van belang om actief in te zetten op het creëren van een gevoel van verbondenheid (dit noemen we ook wel *community building*).



Om de behoefte aan (betere) basishulp onder bewoners in kaart te brengen, zijn de [Periodieke peilingen](#), [Gesprekken](#), en het [Multidisciplinair overleg](#) belangrijke tools om structureel in te zetten in de opvang.



Heb je na het lezen van deze wegwijzer nog steeds vragen? Dan kun je het LOOP benaderen voor contactinformatie of om mee te denken over welke hulp je kunt inschakelen in een specifieke situatie. Je kunt het LOOP tijdens kantooruren bereiken via info@loketoekraïnepsh.nl of 088 662 5816.