


WEGWIJZER ZORG EN ONDERSTEUNING BIJ GEZONDHEIDSKLACHTEN

PREVENTIE, SIGNALERING, DIAGNOSE EN BEHANDELING

In deze wegwijzer vind je algemene tips en suggesties voor het voorkomen (van het verergeren) en behandelen van psychische klachten bij ontheemden uit Oekraïne, en wat te doen bij vermoedens van psychische klachten.

Mensen die gevlucht zijn voor oorlog en ontheemd zijn lopen een meer dan aanzienlijk risico om geschaad te worden in hun (psychisch) welzijn. Het is van belang dat er dan een structuur klaarstaat om zij die het nodig hebben te helpen. Om die structuur te realiseren is het van belang rekening te houden met de principes van getrapte zorg en ondersteuning.



Bij de meeste mensen die een schokkende gebeurtenis meemaken is er sprake van een normale reactie op een abnormale gebeurtenis. Het is normaal dat bepaalde mentale en lichamelijke reacties optreden, deze zijn over het algemeen van tijdelijke aard. Deze mensen hebben geen specialistische geestelijke gezondheidszorg (ggz) nodig. Een van de uitgangspunten binnen goede psychosociale hulpverlening is daarom dat we werken met getrapte zorgverlening vanuit de PSH-interventiepiramide. De beslisboom, de wegwijzers en de [checklist](#) Psychosociale aandachtspunten voor opvanglocaties voor Oekraïense ontheemden zijn alle gebaseerd op deze piramide van psychosociale hulpverlening.



Voor de opvanglocatie betekent de interventiepiramide dat op de locatie het volgende geregeld is, of tenminste klaarstaat om ingezet te worden als dat nodig is:



1. Basisbehoeften en veiligheid

Zie hierover de [wegwijzer](#) Basishulp. Er is daarnaast steeds meer informatie over (psychische) gezondheid en de gezondheidszorg in Nederland te vinden voor Oekraïense ontheemden. Zie hierover de [wegwijzer](#) Informatie.

Om de behoefte aan (betere) zorg en ondersteuning bij gezondheidsklachten 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.



2. Ondersteuning samenleving en families – bijvoorbeeld in de vorm van:

- Koffiemomenten, waar de gelegenheid is voor bewoners om met elkaar in gesprek te gaan (ongeorganiseerd lotgenotencontact)
- Een luisterend oor van of laagdrempelige gespreksvoering door een getrainde vrijwilliger of medewerker op de opvanglocatie tijdens een één-op-één-gesprek.

Ondersteuning in de tweede laag van de piramide wordt altijd eerst laagdrempelig in de kringen rondom de getroffen geboden: een luisterend oor, een menselijk gesprek met een medewerker, lotgenotencontact etc. Zie hierover ook de [wegwijzer](#) Emotionele en sociale ondersteuning.



3. Gerichte, niet-specifieke ondersteuning

Een trapje omhoog kunnen er preventieve psychosociale interventies (op groeps- of individueel niveau) geboden worden, die bewoners helpen met het vergroten van hun veerkracht, om ernstigere mentale klachten te voorkomen.

Ontheemden hebben baat bij psychosociale interventies, die hun veerkracht vergroten en mentale gezondheid versterken. Deze laagdrempelige psychosociale interventies zijn geschikt voor mensen met (hooguit) milde psychische klachten en worden gegeven door mensen die, met een beperkte opleiding, in staat zijn om deze interventies goed te kunnen begeleiden. Het gaat dus níét om behandeling van vastgestelde psychische aandoeningen, maar kan mogelijk voorkomen dat een behandeling noodzakelijk is, of ze dienen om bijvoorbeeld de wachttijd te overbruggen tot iemand terecht kan bij een specialist. Deze interventies kunnen op groepsniveau of individueel niveau plaatsvinden. Op de [website](#) van LOOP staan preventieve psychosociale interventies die beschikbaar zijn.

Een ander voorbeeld hiervan is een aantal gesprekken met de praktijkondersteuner- (POH-) ggz, waarna een verwijzing naar een psycholoog niet meer nodig hoeft te zijn.

4. Gespecialiseerde zorg

Mocht er toch sprake zijn van zorgwekkende psychische klachten, dan is verwijzing naar de ggz nodig. Alleen de mensen die het nodig hebben zullen dus in de bovenste trap van de piramide terechtkomen.

In Nederland is de huisarts de eerste partij die betrokken wordt bij alle fysieke en mentale klachten, en die kan doorverwijzen naar gespecialiseerde zorg indien nodig. Dit geldt ook voor ontheemden uit Oekraïne. Wanneer je een ontheemde aanraadt om voor (psychische) klachten contact op te nemen met de huisarts, is het belangrijk om uit te leggen hoe de zorg in Nederland in elkaar zit. Oekraïners zijn namelijk niet gewend dat zij voor veel zorgvragen eerst naar de huisarts moeten. [RefugeeHelp](#) en [Pharos](#) hebben hierover een duidelijke uitleg in het Oekraïens.

Relevante wegwijzers

Over een aantal gezondheidsklachten hebben wij specifieke wegwijzers geschreven:

- [Psychische klachten \(algemeen\)](#)
- [Verslaving](#)
- [Problemen bij kind en/of gezin](#)

Daarnaast zijn er wegwijzers over andere aanvullende zorg en ondersteuning:

- [Overlastgevend gedrag](#)
- [Behoeftte aan beschermd wonen](#)
- [Behoeftte aan andere locatie i.v.m. lichamelijke aandoening](#)

Om de getrapte zorgverlening goed vorm te geven is het van belang dat er adequaat gesignaleerd, gediagnosticeerd, verwezen en behandeld wordt door de juiste zorgverlener. Het personeel op de opvanglocaties zou getraind moeten zijn om adequaat psychische klachten te signaleren en te weten wat ze daarmee moeten doen. Op onze website staat informatie over [signalering](#) en [trainingen](#) voor basiskennis op dit gebied. Daarnaast worden in de [wegwijzer](#) Signalering twee tools beschreven voor het (vroeg)signaleren van psychische klachten. Deze manier van werken heeft bovendien een preventieve werking: door in de onderste lagen de zaken op orde te hebben en adequaat aan te bieden, voorkom je mogelijk dat getroffen en ondersteuning of zorg nodig hebben in de hogere lagen van de piramide.

Mocht je vragen hebben bij het maken van een keuze voor een interventie of professional, neem dan contact op met het (sociaal) (wijk)team in je gemeente of de PSH-procesleider van de GGD in je regio. Die zijn goed op de hoogte van de sociale kaart in de gemeente en regio. Het LOOP heeft daarnaast een netwerk en overzicht met partijen die (bovenregionaal) PSH aanbieden en specifiek die Oekraïense psychologen en andere Oekraïense mentale zorgprofessionals inzetten in preventieve en curatieve interventies.



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.

