

Praktische hulp bieden aan vluchteling heeft nu prioriteit



Oekraïense vluchtelingen in de Amsterdamse RAI

FOTO: RAMON VAN FLYMEN/ANP

Hoe helpen we Oekraïense vluchtelingen het beste? Eerdere oorlogen en rampen leren dat in deze fase praktische hulp en steun absolute prioriteit hebben. Andere zorg komt later. Het doel is nu om de stress zoveel mogelijk te verminderen of op z'n minst wat dragelijker te maken. Zo kan een vluchteling mentaal wat orde krijgen in de wanorde van de oorlog om zo met de nieuwe situatie om te kunnen gaan.

Die praktische hulp kan bestaan uit grote en kleine zaken. Vanzelfsprekend is veilige huisvesting noodzakelijk, met zo min mogelijk ontregelende herhuisvestingen. Een deel van de vluchtelingen is afhankelijk van medicijnen: een snelle inventarisatie en allocatie daarvan ligt voor de hand.

Maar ook iets schijnbaar eenvoudigs als een smartphone kan veel verschil maken. De behoefte aan contact met en informatie over achterblijvende dierbaren is zeer sterk. Het helpt je als individu met deze crisis om te gaan. Verschrikkelijke verhalen kun-

nen confronterend zijn, maar contact en informatie zijn belangrijker. Onzekerheid creëert en versterkt de mentale onrust. Contact steunt bovendien de achterblijvers. Communicatiemiddelen als telefoons verschaffen is daarom heel belangrijk.

De Oekraïense vluchtelingen weten niet of ze ooit nog terugkeren. Daarom is het van belang dat zij snel hun normale dagelijkse activiteiten kunnen hervatten. Het volgen van school of opleiding, (gedeeltelijk) werken, zorg verlenen of huishoudelijke taken doen: het is allemaal cruciaal om weer wat controle over je leven te krijgen. Aanhoudende machteloosheid ondermijnt de mentale gezondheid.

Ondanks alle verschrikkingen verliezen vluchtelingen hun verstand noch hun kennis of hun beoordelingsvermogen. Zij zijn zelf de beste informatiebron over de kwaliteit van de geboden hulp. Ze kunnen veel beter dan anderen bedenken en uitvoeren wat er nodig is. Onder hen zijn ook medici, leerkrachten, tolken en andere hulpverleners. Daarom moet het erbij betrekken van vluchtelingen

een vast onderdeel zijn van de praktische hulp. Dat draagt bij aan controleherstel, en zeker aan zingeving.

Hoe goed we ook ons best doen, we kunnen in dit stadium niet alle problemen voorkomen of oplossen. Een deel van de vluchtelingen zal bijvoorbeeld met ernstige psychische problemen als PTSS, angststoornis of depressie te kampen krijgen. Daar ligt een belangrijke rol voor de GGZ. Laat vrijwilligers en gemeenten zich nu vooral richten op de praktische zaken die de stress beter hanteerbaar maken. Immers: de aanhoudende oorlog voedt nog dagelijks de angst en onzekerheid. Hun dierbaren aldaar worden hier nog dagelijks door geraakt.



Peter van der Velden (hoogleraar Victims and Mental Health, Tilburg University). Ivan Komproue (HealthnetTPO), Michel Dückers (Rijksuniversiteit Groningen). Rolf Kleber (Universiteit Utrecht)