

Psychosociale zorg voor Oekraïense tieners in Delft

Een Nederlandse en een Oekraïense therapeut – een interview met hen staat op de vorige pagina's – tekenen in dit artikel hun ervaringen op met de ontwikkeling en de implementatie van een Supportgroep voor 12 tot 18-jarigen uit Oekraïne, een preventief hulpaanbod voor vluchtelingen.

Door Felicia Stoutjesdijk
en Iryna Norkina

Op 24 februari 2022 viel Rusland Oekraïne binnen, wat een stroom Oekraïense vluchtelingen tot gevolg had. Gemeente Delft werd verzocht Oekraïense mensen onderdak te verlenen. De jongeren, 12-18 jaar, kregen vanuit de ISK (Internationale Schakelklas) in samenwerking met Team Jeugd/Delft Support in opdracht van de gemeente Delft onderwijs en dagactiviteiten aangeboden op de middelbare school Christelijk Lyceum Delft. Al snel werd duidelijk dat psychosociale ondersteuning wenselijk was.

Team Jeugd/Delft Support heeft eind april 2022 twee vrijgevestigde therapeuten uit Delft, Mariës Ruepert en Felicia Stoutjesdijk, gevraagd om deze zorg vorm te geven in overleg met Delft Support en de school. Stoutjesdijk zag op LinkedIn dat een collega EMDR-training ging geven aan 33 Oekraïense psychologiestudenten die in Nederland werden opgevangen en kwam via haar in contact met Iryna Norkina. Aangezien Stoutjesdijk noch Ruepert Oekraïens spreken, leek het hen wenselijk om een Oekraïens sprekende collega als co-trainer erbij te vragen. Norkina bleek geen student, maar een getalenteerde collega. Mariës Ruepert is GZ-psycholoog BIG, EMDR Europe Practitioner VEN, EMDR Europe Consultant i.o. en psychotrauma-therapeut NtVP, werkzaam in haar eigen praktijk Pro Psychologica.

Met z'n drieën hebben zij, in samenwerking met Delft Support en School, in een vrij korte tijd de psychosociale zorg aan ruim veertig Oekraïense jongeren vormgegeven. Zij baseerden de Supportgroep op twee programma's; Problem Management Plus, PM+ (World Health Organisation, 2020) en 'Children and War' (Children and War Foundation, 2018) aangevuld met expertise uit eigen praktijk van de trainers.

PM+ is een evidence-based programma ontwikkeld door de World Health Organisation (WHO). De WHO heeft een variant van PM+ voor volwassenen ontwikkeld (PM+, STRENGTHS), voor jongeren van 16 tot 24 jaar (REMAIN), en voor kinderen <16 jaar (EASE).

'Children and War' is een evidenced-based programma ontwikkeld door The Children and War Foundation van Noorwegen en geïntroduceerd door Unicef.

Bij de start is onderzocht van welke wetenschappelijk onderbouwde methodiek er een draaiboek beschikbaar was. Omdat in mei 2022 alleen het draaiboek PM+ voor volwassenen was vrijgegeven door WHO en geen andere draaiboeken waren gevonden, is ervoor gekozen om deze te combineren met het programma van Children and War, aangevuld met oefeningen die de trainers vanuit hun eigen achtergrond kenden (onder meer GroepsTheraplay, NET, positieve psychotherapie, videomateriaal).

In de periode 30 mei tot en met 29 juli 2022 hebben de eerste 41 Oekraïense jongeren de Supportgroep aangeboden gekregen. In september 2022 vonden de exitinterviews en de nameting plaats. Het aanbod bestond uit vier Supportgroepen (6 groepssessies en 1 bijeenkomst voor ouders/verzorgers, indivi-

duële intakes en exitgesprekken, voor- en nameting), een bijeenkomst voor alle betrokken docenten en hulpverleners van school en Delft Support, afstemming tussen diverse partijen en adviezen over vervolg na de zomervakantie 2022. De ervaringen met de ontwikkeling en implementatie van dit groepsaanbod is te lezen in dit artikel.

De coördinator maakte zich zorgen over de jongeren, maar ook over zijn docententeam

Oekraïense jongeren in de Delft

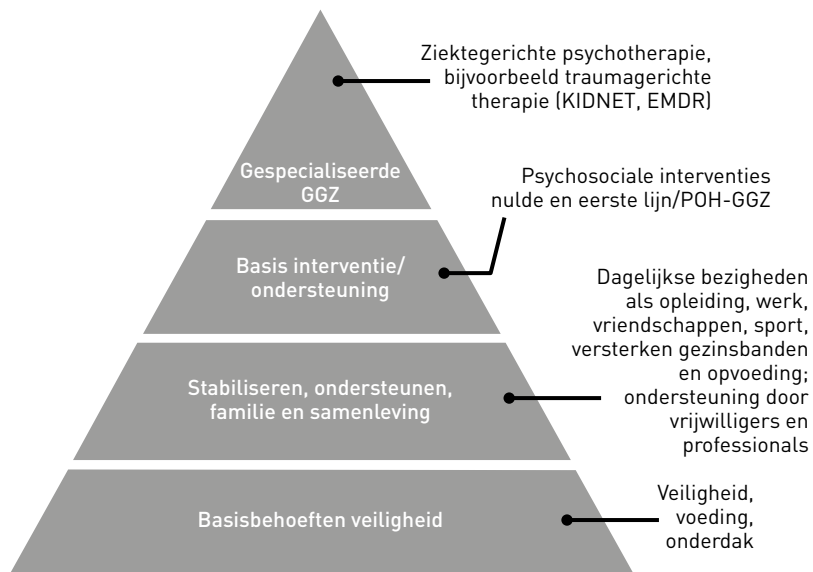
Team Jeugd/Delft Support heeft tot taak om er in opdracht van de gemeente Delft voor te zorgen dat gevluchte kinderen, jongeren en hun ouders uit Oekraïne, opgevangen in Delft en omstreken, toegang krijgen tot hulp, ondersteuning en onderwijs. De jongeren kregen vanuit de Internationale Schakelklas (ISK) in samenwerking met Team Jeugd/Delft Support en Delft voor Elkaar onderwijs en dagactiviteiten aangeboden. Er zijn inmiddels 41 Oekraïense jongeren opgevangen door de ISK (Internationale Schakelklas Delft). Charles Barto, gepensioneerd schooldirecteur SC Delfland, teruggekeerd als de coördinator van de Oekraïense scholieren, belde wekelijks met Delft Support. Hij maakte zich grote zorgen over deze jongeren, maar ook over zijn docententeam. Door de verhalen die hij had gehoord over wat de jongeren hadden meegemaakt, kreeg

hij het idee dat zij PTSS konden hebben en/of dringend hulp nodig hadden. Ook het gedrag van sommige jongeren baarde hem zorgen. Zo waren sommige jongeren wel aanwezig in de klas, maar deden zij niet mee met de les, ze staarden voor zich uit of vertoonden opstandig gedrag. Een ander kind knutselde een geweer bij de kunstles. En één meisje had voor de oorlog door Covid haar moeder verloren en praatte nergens over. De coördinator uitte zijn zorg over jongeren die bezorgd waren over hun achtergebleven familieleden (meestal hun vaders). Zij wisten niet of hun huis nog heel was en misten hun lievelingsknuffel of muziekinstrument die ze in hun haast niet mee hadden kunnen nemen. Sommige jongeren hadden tijdens bombardementen moeten vluchten en over dode lichamen moeten stappen. Deze jongeren hadden meer nodig dan school kon bieden, was de redenatie van de coördinator.

Het team van leerkrachten bestond voor een deel uit Nederlandse docenten die hun reguliere les (gym, kunst) openstelden of uit (soms teruggekeerde) gepensioneerde docenten die Nederlandse of Engelse les gaven. Een ander deel van de docenten was afkomstig uit Oekraïne of Rusland, en zij gaven de vakken wiskunde, scheikunde, natuurkunde, biologie. De indruk van de coördinator was dat menig docent belast was door de verhalen van de jongeren (mogelijk secundair getraumatiseerd) en ook door het feit dat zij zagen dat de jongeren geen psychosociale hulp kregen. Zo ontstond het idee voor dit project.

Psychosociale hulp

Wanneer over psychosociale hulp aan vluchtelingen wordt gesproken wordt doorgaans gewezen op de interventiepiramide (IASC Reference Group MHPs, 2010).



Figuur 1. IASC Reference Group MHPs, 2010

Van Schie en van den Muijsenbergh (2017) omschrijven deze interventiepiramide als een bekend model voor psychosociale zorg voor vluchtelingen. De basis van deze piramide (zie figuur 1) wordt gevormd door veiligheid, de laag daarboven door het versterken van gezinscohesie, het voorkomen van geweld en het ondersteunen van maatschappelijke deelname. De laag daar weer boven bevat generalistische hulp/gesprekken en de top van de piramide is gereserveerd voor psychotherapie en/of systeemtherapie binnen de specialistische ggz-zorg. Deze hulp kan parallel aan elkaar verlopen. Een groot deel van de zorg vindt dus plaats buiten de muren van de ggz en binnen de nulde (GGD, school) en eerste lijn. Ondersteuning, gericht op stabilisatie en het verkrijgen van een nieuwe maatschappelijke status, is de essentie van de benadering. Het reduceren van psychosociale nood en context-gerelateerde problemen en het vergroten van de veerkracht vormen de kern. Ook wanneer zich psychopathologie ontwikkelt, blijft aandacht nodig voor beïnvloedbare context-gerelateerde factoren die kunnen leiden tot meer stabiliteit. Hierdoor blijft de focus gericht op het versterken van de veerkracht en de omgeving in plaats van op de psychopathologie. Deze focus mag echter niet leiden tot het onthouden van specialistische psychotherapie indien de ontwikkeling van een kind stagneert of de problemen toenemen (van Schie en van den Muijsenbergh, 2017, P. 14 en 15).

Tijdens een eerste overleg tussen Team Jeugd/Delft Support, school en een van de trainers (Felicia Stoutjesdijk) werd uitgewisseld wie wat wist van evidence-based psychosociale hulp aan vluchtelingenkinderen

en -jongeren. School en Team Jeugd/Delft Support werden door de trainer bewust gemaakt van het feit dat wat zij aanboden goed aansloot op de eerste en de tweede laag van de interventiepiramide en dat het indrukwekkend was wat zij al hadden opgezet. Zo zorgden zij voor een veilige schoolomgeving waarin onder andere een

Vergeet ook niet de taalbarrière, culturele verschillen en de onbekendheid met ons Nederlandse systeem

buddysysteem was opgezet waarbij elke Oekraïense jongere aan een Nederlandse jongere was gekoppeld. Er werd dagelijkse bezigheid geboden op het gebied van opleiding, sport en spel, gezorgd voor fietsen en voor fietsles en de jongeren een Chromebook. Er kwamen medewerkers van Delft voor Elkaar langs om buitenschoolse activiteiten aan te bieden als museumbezoek, kennismaking met sportclubs en buurthuizen en zij zorgden voor vakantieactiviteiten. Een aantal jongeren ging zelfs mee op werkweek naar Limburg met Nederlandse leeftijdgenoten.

De Supportgroep werd gezien als een aanbod dat aansloot op de derde laag van de interventiepiramide. Dit aanbod gaf de coördinator het nodige vertrouwen dat zijn zorgen over de jongeren gehoord werden. Om de signalen van belasting van de docenten en betrokken hulpverleners serieus te nemen werd een intervisiebijeenkomst

georganiseerd waarin betrokkenen geïnformeerd werden over de inhoud van de Supportgroep, een introductie kregen met betrekking tot traumasensitief lesgeven en de mogelijke psychische problemen bij vluchtelingenkinderen en -jongeren, en bovenal de aanpak tot nu toe geëvalueerd werd. Naast het aanbod van de Supportgroep en de intervisiebijeenkomst werd door de drie trainers ook afgestemd met betrokkenen van Team Jeugd en de school, werd ondersteuning geboden bij het tot stand brengen van doorverwijzingen naar ggz-hulp voor twee jongeren voor wie de Supportgroep onvoldoende was, en werden signalen vanuit de ouders en jongeren voor hulpvragen na de Supportgroep (te weten behoefte aan oudergroepen gericht op traumasensitief ouderschap, behoefte aan follow-up van de groep, vervolg op buddysysteem, e.d.) doorgegeven aan Team Jeugd/Delft Support; ook stelden zij zich beschikbaar voor volgende groepen aan jongeren en/of hun ouders van nieuwe vluchtelingen uit Oekraïne.

Supportgroep

De Supportgroep is een training die ingezet wordt als een preventieve psychologische interventie. Zij is in eerste instantie ontwikkeld voor tieners (12-18 jaar) getroffen door oorlog in Oekraïne, die derhalve zijn blootgesteld aan tegenspoed. Bij tegenspoed kan gedacht worden aan de gebeurtenissen zoals hiervoor beschreven, maar vergeet ook niet de taalbarrière, culturele verschillen en de onbekendheid met ons Nederlandse systeem waarbij onder andere de bureaucratie weleens tot verwondering kan leiden. De jongeren krijgen in de training handvatten over hoe je om kan gaan met tegenslag.

De Supportgroep is ontworpen om

- de veerkracht, het probleemoplossende vermogen en de copingvaardigheden van de deelnemers te versterken en
- te helpen bij het omgaan met gevoelens van depressie, angst en stress, ongeacht of de deelnemers zijn blootgesteld aan tegenspoed of niet.

De Supportgroep kan worden gebruikt om diverse aspecten van de geestelijke gezondheid en het psychosociaal welzijn te verbeteren, hoe ernstig de problemen ook zijn. Het is een interventie in de derde laag van de interventiepiramide bij vluchtelingen, dat wil zeggen dat de interventie bedoeld is voor mensen met milde stressklachten, die (nog) geen PTSS of andere stress-gerelateerde DSM-classificatie hebben.

De Supportgroep richt zich op het versterken van vaardigheden om met emotionele en praktische problemen om te gaan. De interventie kan niet worden ingezet als therapie, maar therapeutische vaardigheden bij minimaal één van de trainers wordt door de ontwikkelaars wel als wenselijk gezien.

Hoe werkt de Supportgroep?

- Het is een training van zes sessies en één oudersessie.
- Duur per sessie: 1,5 uur.
- Vooraf vindt een individueel intakegesprek plaats en worden screeningslijsten ingevuld.
- Na afloop vindt een eindgesprek plaats waarin besproken wordt hoe de deelnemer aan de slag is gegaan met geboden handvatten en hoe hij/zij hiermee verder kan gaan.
- Er is een voor- en nameting
- Afgesproken werd dat zodra een jongere meer intensieve vorm van hulp nodig bleek

te hebben, Team jeugd/Delft Support deze jongere zou ondersteunen bij het vinden van een behandeling binnen de gespecialiseerde ggz. Een van de voorwaarden was dan ook dat Delft Support zou zorgen voor een team traumatherapeuten die indien nodig konden worden ingezet.

Tijdens deze training wordt informatie (psycho-educatie) gegeven en worden oefeningen gedaan. Oefeningen worden wekelijks herhaald om de motivatie om thuis te oefenen en in te zetten te vergroten. De jongeren krijgen hun oefeningen in hand-outs mee naar huis. In de groep wordt aandacht besteed aan serieuze zaken, maar is ook voldoende ruimte voor aandacht voor elkaar, onderlinge steun en het gezamenlijk doen van leuke activiteiten. Het programma kan ook individueel worden aangeboden.

De volgende strategieën worden behandeld:

- 'Knowledge is Power' – psycho-educatie over normale reacties op abnormale omstandigheden.
- 'Managing Stress' – hulpmiddelen worden aangereikt om stress en fysieke spanning te reduceren.
- 'Managing Problems' – hulpmiddelen worden aangereikt om praktische problemen te ordenen en op te lossen.
- 'Get going, keep doing' – uitleg en hulpmiddelen worden aangereikt om symptomen van depressie te verminderen door actiever te worden.
- 'Dealing with Stress & Avoidance' – uitleg en hulpmiddelen worden aangereikt om de dynamiek achter gezonde en ongezonde vermijding te snappen en om een patroon van vermijding te (kunnen) doorbreken.
- 'Strengthening social support' – helpt om

het sociale steunnetwerk in kaart te brengen en te vergroten.

- 'Staying well and looking to the future'
 - helpt om geboden strategieën tijdens stressmomenten te blijven gebruiken en ook anderen hierbij te helpen.

Enkele voorbeelden van oefeningen en videomateriaal

Tijdens de psycho-educatie over normale reacties op abnormale omstandigheden is de video in Oekraïens over Window of Tolerance (Augeo Foundation & Stichting Kinderpostzegels (z.d.)) bekeken en nabesproken. Ook werd aan de hand van een oefening met een bol wol beeldend gemaakt hoe je hoofd vol kan zitten met diverse tegenslagen waardoor opletten in de klas, bijvoorbeeld, minder goed lukt. De trainers noemden een aantal voorbeelden van tegenslagen als plots moeten verhuizen, veel huiswerk hebben, gemis van of zorgen over dierbaren in Oekraïne, stomme huishoudelijke taken moeten doen van je moeder, niet weten wat je volgende woonplek gaat zijn. Door alle deelnemers één voorbeeld te laten noemen terwijl ze een stuk van het touwtje vasthielden ontstond een web dat door de (Nederlandse) co-trainer bijeen werd geraapt om daarna het verschil te laten zien tussen het bijeengeraapte chaotische bolletje in de ene hand en het nog nette bolletje wol in de andere hand. Zowel in de oudergroep als bij de jongeren werd snel herkend dat de meeste hoofden er als het chaotisch bolletje wol uitzagen. Bij Managing Stress werd uitleg over stress gegeven aan de hand van de video *Natal Stress in English – FFF* (Safeplace, 2016). Er werd een ademhalingsoefening ingezet die wekelijks werd herhaald, de Jacobson

Relaxation-techniek werd geoefend en er werd een link meegegeven van een video hiervan (Safeplace, 2016).

Bij Managing Problems werd een oefening gedaan uit het PM+-programma (World Health Organisation, 2020) waarbij diverse problemen werden genoemd en de deelnemers moesten kiezen of dit een oplosbaar of onoplosbaar probleem was door aan de ene of de andere kant van het klaslokaal te gaan staan. Culturele verschillen werden duidelijk bij het probleem 'enorm veel huiswerk, te veel om af te krijgen', toen de Nederlandse co-trainers zeer verbaasd waren dat de jongeren én hun Oekraïense collega aan de onoplosbare kant gingen staan. In Oekraïne is het onderwijssysteem zo ingericht dat het huiswerk per vak vast staat en niet onderhandelbaar is. Bij het probleem 'er is een oorlog in Oekraïne' ontstond een interessante discussie in de groep doordat er jongeren waren die dit als een oplosbaar probleem zagen. Enthousiaste ideeën werden gedeeld over geld inzamelen waarmee drones gekocht konden worden en het leger ondersteund zou kunnen worden bij het verslaan van het Russische leger. Uiteraard werd ook stil gestaan bij de cirkel van invloed van de jongeren en hun veiligheid daarin. Probleemoplossend vermogen werd vergroot door over een relatief klein probleem ('sleutel van gastgezin vergeten' of 'naar strand willen, zwemspullen wel hebben maar niet weten hoe daar te komen') te brainstormen en tot plan van aanpak te komen.

Processtructuur

Uit pragmatische en inhoudelijke overwegingen werd gekozen voor werken met groepen. Hierdoor kon na een relatief korte

ontwikkelperiode een zo groot mogelijk aantal jongeren de psychosociale ondersteuning krijgen die volgens onderzoek effectief is en die het risico op verdere psychische problemen zou kunnen voorkomen. Organisatorisch lukte het om drie groepsessies voor de zomervakantie te hebben en drie tijdens de vakantie. Het schoolgebouw werd hiervoor speciaal voor de groep open gehouden. De groep werd als onderdeel van het ISK-schoolcurriculum aangeboden. De exitinterviews werden door Iryna Norkina na de zomervakantie gehouden. Bij de 12- tot 14-jarigen is de indruk dat de intrinsieke motivatie groot was. De meeste van hen kwamen ook tijdens de zomervakantie. Bij de 15 tot 17-jarigen was een grotere no-show, zeker tijdens de zomervakantie. De hypothese is dat dit kwam omdat een aantal van deze jongeren werkten en dat een aantal terugkeerde naar Oekraïne tijdens de zomer. Een andere oorzaak lijkt te liggen in communicatieproblemen rond roosterwijzigingen. Mogelijk zal bij een aantal motivatie

Zelfs vluchtelingen bij elkaar in de klas wisselden eerder nauwelijks ervaringen uit

een rol hebben gespeeld. De indruk is dat het programma en het feit dat een van de trainers een psycholoog was die de taal van de jongeren sprak, maakte dat er voldoende veiligheid werd ervaren om ervaringen te delen.

Resultaten

Vanaf mei 2022 tot en met juli 2022 zijn 41 jongeren gezien voor intake en werden de zes groepsessies en één ouder-groepsessie aangeboden. Voor- en nameting zijn gedaan. Na de zomer zijn 34 jongeren gezien voor exitinterviews. Dat zeven jongeren niet zijn gesproken voor exitinterviews is voor een groot deel te verklaren door terugkeer naar Oekraïne. Twee jongeren hebben individuele behandelcontacten gehad. En bij nog twee is door Iryna Norkina telefonisch contact gehouden voor het geval zij gemotiveerd zouden raken voor behandeling, maar dat is uiteindelijk niet nodig gebleken. Tijdens de exitinterviews gaven de jongeren over het algemeen aan veel aan de groep te hebben gehad; oefeningen worden nog steeds ingezet, stressmanagement is verbeterd, emotionele problemen zijn verminderd. Men heeft het als zeer plezierig ervaren om met lotgenoten ervaringen uit te wisselen. Bij de intakes vertelden de jongeren dit niet tot nauwelijks te doen, ook al zaten ze bij elkaar in de klas, terwijl daar wel behoefte aan was. Men heeft de groep ervaren als 'fun, useful and interesting'. Er zijn ook behoeftes aangegeven als een vervolg van de Supportgroep en een vervolg van het buddysysteem op school. Via de ouders

kwamen signalen over behoefte aan een oudergroep gericht op traumasensitief ouderschap.

Het aanbod is ook geschikt voor gevluchte jongeren uit andere oorlogsgebieden

Voor- en nameting

Voorafgaand aan de groep zijn diverse screeningslijsten ingevuld door 41 jongeren, 34 jongeren hebben de nameting ingevuld. Het angstniveau is gemeten met behulp van de General Anxiety Disorder-7 (GAD-7). De ernst van depressie is gemeten met de Personal Health Questionnaire-9 (PHQ-9). En de indicatie voor PTSS is in kaart gebracht met de PTSS-checklist voor de DSM 5 (PCL-5). Wanneer alleen de scores van de 34 jongeren die zowel een voor- als een nameting met elkaar worden vergeleken, wordt een positief effect gezien op groepsniveau (zie tabel 1).

Reflectie

De trainers van de groep waren ook de ontwikkelaars van de groep. Voor de toekomst is goed voor te stellen dat de training wordt gegeven door een psycholoog uit het land

	Voormeting (mei 2022) N=34	Nameting (september 2022) N=34
Indicatie voor PTSS	11 (32,4%)	4 (11,8%)
Ernst van depressie (matig, matig-ernstig of ernstig)	5 (14,7%)	2 (5,9%)
Angstniveau	4 (11,8%)	2 (5,8%)

Tabel 1.

van herkomst van de jongeren en een case-manager van Team Jeugd van de gemeente. Het aanbod is zo ontwikkeld dat het ook aan gevluchte jongeren uit andere oorlogsgebieden kan worden gegeven.

Het voordeel van de combinatie van een trainer uit het land van herkomst en een casemanager van Team Jeugd van de gemeente ligt in feit dat de psycholoog uit land van herkomst de interventies in de taal van de jongeren kan bieden, snel verheldering kan geven bij culturele verschillen en deze zoektocht in de groep kan laten zien (*modelling*) door hier met de co-trainer openlijk over te praten. Tevens worden therapeutische vaardigheden bij een van de trainers wenselijk geacht. Diagnostische ervaring bij een van de twee co-trainers is van belang om met elkaar in te schatten of het aanbod voldoende is of dat er meer nodig is, en op deze manier goed is geborgd. Een ander voordeel van deze combinatie is dat er rond de groep veel overleg met medewerkers van school en gemeente nodig is, wat onzes inziens in het verlengde ligt van de regiefunctie die medewerkers van Teams Jeugd doorgaans hebben. Daarnaast zijn de non-verbale groepsactiviteiten goed overdraagbaar aan jeugdhulpverleners en is de inschatting dat zij niet per se hoeven te beschikken over een therapeutische achtergrond indien de psycholoog-co-trainer hier wel over beschikt. Felicia Stoutjesdijk en Iryna Norkina zijn gecertificeerd PM+-trainer en kunnen de casemanagers zowel in PM+ als in de Supportgroep trainen.

De indruk is dat de inhoud van de Supportgroep niet alleen interessant is voor vluchtelingen, maar ook voor andere jeugdigen die baat kunnen hebben bij versteviging van hun

veerkracht, probleemoplossend vermogen en copingsvaardigheden bij stressvolle situaties en die hulp nodig hebben bij het omgaan met gevoelens van depressie, angst en stress, ongeacht of de deelnemer heeft blootgestaan aan tegenspoed of niet. In het verlengde hiervan is de indruk dat door training van casemanagers bij jeugdteams van gemeenten in deze methodiek ook andere jeugdigen kunnen profiteren.

De deelnemers van de groep kwamen allen uit Oekraïne. Dit schijnt bij groepen voor vluchtelingen niet altijd zo te zijn. Onze indruk is dat het een groot voordeel heeft om jongeren met dezelfde culturele achtergrond met een trainer uit Nederland en een trainer uit het land van herkomst van de deelnemers bij elkaar te zetten. Het delen van ervaringen gaat dan immers niet alleen om gedeelde oorlogservaringen, maar ook om gedeelde culturele achtergrond waarbij in de groep middels 'modelling' kan worden voorgeleefd hoe hier op een adequate manier mee om te gaan.

Voor de Nederlandse trainers was het tijdens de training soms even zoeken hoe je een volwaardige rol als co-trainer kon hebben, zij konden immers minder verbaal therapeutisch actief aan het werk dan zij gewend zijn. De Oekraïense trainer was vooral aan het woord omdat de jongeren weinig Engels of Nederlands spraken. Doordat de trainers snel op elkaar ingespeeld waren en er een weg gevonden werd om non-verbale activiteiten een aanvulling te laten zijn op de meer cognitieve taken, werd de groep als interessant en plezierig ervaren. Het bleek van groot belang om elkaar tussen de groepssessies door te bevragen en te begrijpen waarom de ander deed wat

zij deed en om meer zicht te krijgen op de culturele verschillen.

Een tolk inzetten voor de Nederlandse trainer is overwogen, maar werd niet nodig geacht. Er was immers sprake van een goede samenwerking en het draaiboek zat zo in elkaar dat dit (bijna) letterlijk werd gevolgd, waardoor de Nederlandse trainer makkelijk kon volgen wat haar Oekraïense collega aan het doen was en welke gesprekken er in de groep werden gevoerd.

De motivatie en de betrokkenheid van de gemeente Delft was bewonderenswaardig

Bij PM+ wordt met leken-helpers gewerkt, dat wil zeggen met mensen uit land van de deelnemers die niet (per se) zijn opgeleid als hulpverlener. De trainers hebben ervoor gekozen om dat niet te doen. Doordat zij samen het draaiboek hadden gemaakt en doorgesproken hadden, kregen zij 'feeling' met elkaars culturele achtergrond en elkaars manier van werken. Zij hebben dit ervaren als verrijkend voor zichzelf en voor de deelnemers van de groep. Aangezien er inmiddels veel Oekraïense psychologen in Nederland hun toevlucht hebben gevonden, kunnen zij zich voorstellen dat deze combinatie vaker is te maken.

De indruk is dat de trainers goed oog hadden voor het beheersbaar houden van de arousal/spanning die de onderwerpen over bijvoorbeeld gemis, ingrijpende ervaringen, en emotieregulatie-problemen met zich meebrachten. Hun achtergrond als (trauma)

therapeut kwam hierbij van pas. Hierdoor ontstond een veilige omgeving waarin de jongeren goed toekwamen aan het versterken van de vaardigheden in het leren omgaan met tegenslag. Want het is evident dat het leven vol tegenslag zit als je bent gevlucht uit een land waar je vrienden, familie en school waren of nog zijn en waar nog steeds oorlog wordt gevoerd.

De trainers waren dan ook blij verrast dat uit de exitinterviews bleek dat de jongeren daadwerkelijk zijn blijven oefenen met de handvatten uit de groep, dat de jongeren benoemden baat te hebben gehad bij de groep, en dat dit ook vanuit de voor- en nameting werd gezien. Volgens de PM+ zou dit ook met leken-helpers verwezenlijkt kunnen worden. Hiermee is bij de trainers (nog) geen ervaring, maar de ontwikkelingen worden met interesse gevolgd.

De motivatie van de gemeente om de psychosociale zorg voor de Oekraïense jongeren voor de zomervakantie 2022 goed op te zetten, is bewonderenswaardig. Het tempo rond de organisatie en de betrokkenheid bij de opzet en uitvoering van de vier groepen en het aanvullende aanbod door Team Jeugd/Delft Support zoals beschreven, was groot. Hierdoor was er tussen 30 mei en 12 september 2022 een mooi aanbod. Gezien het verhoogde risico op psychische problematiek bij vluchtelingkinderen en -jeugdigen, is door de trainers het dringende advies gegeven om hetgeen is opgezet als een continu proces voort te zetten ten einde het mooie resultaat met de eerste 41 jongeren vast te houden en nieuw aangekomen jongeren uit Oekraïne te laten profiteren van hetzelfde aanbod. Naast het beschreven aanbod werd duidelijk dat ook de ouders behoefte hebben

aan en baat hebben bij een groep gericht op traumasensitief ouderschap. Na het einde van hun contract met Team Jeugd hebben de trainers op frequente basis contact

gezocht met hun contactpersoon bij de gemeente om te vragen naar de wensen voor vervolg. De gemeente is aan zet. De trainers wachten af.

Felicia Stoutjesdijk is Psycholoog NIP, Cognitief Gedragstherapeut (VGCT) en Theraplay Practitioner. Ze werkt sinds 2014 als vrijgevestigde in haar eigen praktijk, *Praktijk Stoutjesdijk* in Delft.

Iryna Norkina is psychotherapeut en werkt bij praktijk Maartje Lindeman Psychotherapiepraktijk in Utrecht. Tevens is zij junior onderzoeker aan de Universiteit Utrecht en verbonden aan het project 'Supporting bereaved people from Ukraine'.

Literatuur

Augeo Foundation & Stichting Kinderpostzegels (z.d.). Window of Tolerance Ukrainian | Вікно толерантності [video]. YouTube. Geraadpleegd op 24 mei 2022, van <https://youtu.be/WLc2-CH-MhM>

Buijs, M. (2022, 12 augustus). Vluchtelingen met psychische problemen hebben baat bij hulp van lotgenoten. *NRC Handelsblad*.

EMDR Europe Association (z.d.). *Talking about the war. How to prevent stress reactions in children and adolescents following the dramatic war in Ukraine*.

Safeplace (2016, 20 april). Jacobson Relaxing - English version. Geraadpleegd op 4 juni 2022 van <https://youtu.be/t3uK039WdaM>

Safeplace (2016, 20 april). *Natal Stress in English – FFF*. Geraadpleegd op 4 juni 2022 van <https://youtu.be/0PP3nqdRI-w>

Smith, P., Dyregrov, A. & Yule, W. (2018), *Children and War, Teaching recovery techniques*.

Schie, R. van & Muijsenbergh, M. van den (2017) Handreiking - maart 2017. *Psychische problematiek bij vluchtelingkinderen en -jongeren*.

Vereniging EMDR Nederland (2022, 15 maart). Benefiet Webinar Oekraïne. Eerste (psychologische) hulp aan oorlogsgetroffenen. Geraadpleegd op 15 maart 2022 van <https://www.emdr.nl/benefiet-webinar-oekraïne-15-maart-2022-20-2130u>

World Health Organisation (2020). Group problem management plus (GROUP PM+) Group psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. Generic field-trial version 1.0. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/334055>.
