

LUCHT EN RUIJTE

Vluchtelingen met post-traumatische stress zijn gebaat bij traumabehandeling, zo blijkt uit onderzoek van klinisch psycholoog Jackie June ter Heide.

Het meemaken van een traumatische gebeurtenis leidt niet per definitie tot een posttraumatische stressstoornis (pts), benadrukt klinisch psycholoog Jackie June ter Heide. Toch zijn vluchtelingen vaak getraumatiseerd door hun ervaringen met marteling, bedreiging, geweld en de dood van familieleden en vrienden.

Ter Heide: „Zij lopen een tien keer grotere kans op pts dan de algemene bevolking. Uit een meta-analyse onder vluchtelingen blijkt dat in Westerse landen ongeveer 9 procent van de algemene vluchtelingenpopulatie pts ontwikkelt. Onder kinderen is dat zelfs 11 procent.”

Ze onderzocht de effectiviteit van EMDR-behandeling ('oogbewegingstherapie', zie kader) bij vluchtelingen met pts. Deze traumabehandeling wordt vaak toegepast, maar bij getraumatiseerde vluchtelingen nog mondjesmaat. Ter Heide, bij Stichting Centrum '45 (onderdeel van Arq Psychotrauma Expert Groep) gespecialiseerd in de behandeling van psychische gevolgen van oorlog en geweld, is de eerste die de behandeling bij deze groep heeft onderzocht. Zij promoveerde hiermee onlangs aan de Universiteit Utrecht.

Aan haar studie deden 72 vluchtelingen met pts mee, vooral afkomstig uit Irak, Afghanistan en voormalig Joegoslavië. De meesten zijn politiek vluchteling en hadden

te maken met doodsbreiging, moord op familie en vrienden en marteling. Anderen waren burger-slachtoffer of kindsoldaat. De gemiddelde leeftijd was veertig jaar, tweederde bestond uit mannen.

Onder hen waren mensen met een tijdelijke of permanente verblijfstatus en illegalen. De grootste groep had een middelbare of beroepsopleiding, twintig hadden geen opleiding of alleen lagere school, 22 mensen hadden een universitaire of vergelijkbare achtergrond.

Deelnemers volgden negen EMDR-sessies. Dit bleek 'enig effect' te hebben op de pts-klachten. „In de groep als geheel zagen we een significante afname van hun klachten. 40 procent had veel minder klachten. Bij de rest was er een klein of geen effect.”

VOORUITGANG

Hoewel EMDR voor bijna de helft van de deelnemers effectief was, had Ter Heide gehoopt dat de traumabehandeling veel effectiever zou zijn dan stabilisatie. „Kennelijk werkt het niet even sterk bij iedereen. Misschien zou het effect groter zijn bij meer sessies, al moet je na negen keer al wel vooruitgang zien.”

Een andere verklaring voor het enigszins beperkte effect kan zijn dat sommige vluchtelingen zoveel bijkomende stress hadden dat ze wat minder geïnteresseerd waren in behandeling van hun pts.



„EMDR-behandeling vraagt om inzet en inspanning, terwijl vluchtelingen vaak door actuele beslomeringen in beslag worden genomen.” Bij Centrum '45 komen bovendien 'zware' patiënten die negens anders kunnen worden geholpen.

Toch vindt Ter Heide de resultaten van haar onderzoek bemoedigend. „De meeste vluchtelingen kunnen dit type behandeling prima aan, ook al zitten ze nog in een asielprocedure vol onzekerheid.

Het menselijk vermogen om traumatische ervaringen te verwerken is groter dan gedacht. Pts is psychisch ontzettend belastend omdat het brein continue wordt bezet door de traumatische ervaringen. Als die met behulp van EMDR naar de achtergrond verschuiven, geeft dat lucht en ontstaat wat ruimte voor het normale dagelijkse leven.”

Dat kan bijdragen aan een kansrijke(r) start van hun nieuwe leven, zegt ze. „Sommige deelnemers waren na de behandeling weer in

staat om te werken. Of ze konden hun taken als ouder weer vervullen.”

UITSTEL

In Nederland is volgens Ter Heide veel discussie over de vraag of direct behandelen van getraumatiseerde vluchtelingen mogelijk is. „Traditioneel wordt vaak eerst de patiënt gestabiliseerd: mensen leren bijvoorbeeld omgaan met symptomen zoals nachtmerries. Achterliggend idee is dat zij zo

kwetsbaar zijn dat ze hun ervaringen nog niet goed onder ogen kunnen zien en verwerken. Maar door dit uitstel wordt iemand feitelijk uitgesloten van behandeling die bij trauma eerste keus is. Je loopt daardoor de kans op 'onderbehandeling'. Bovendien is het een raar argument. Bij andere psychische aandoeningen zeg je toch ook niet: 'U bent er zo slecht aan toe dat we behandeling even uitstellen?'”

Ook voor vluchtelingen geldt dat (het ontbreken van) sociale steun

een grote rol speelt bij het ontwikkelen van pts, zegt Ter Heide. „Net als bijkomende stress, zoals levensgebeurtenissen of een onzekere asielprocedure. Voor iemand die van nature heel gesloten is, kan het organiseren van sociale steun lastig zijn. Dat vergroot het risico op pts.”

Ze stelt zich wel eens voor dat zij zelf als vluchteling met haar kinderen zou belanden in een vreemd land. „Dat zijn buitengewoon ontwrichtende ervaringen.”

Naar de psychische gesteldheid van veteranen is veel onderzoek gedaan, naar die van vluchtelingen nauwelijks. Ten onrechte, vindt ze. „Het is geen sexy groep. En er wordt vaak gedacht: zij zijn al getraumatiseerd, we moeten ze niet extra belasten door ze te vragen aan onderzoek mee te doen. Die belasting blijkt dus mee te vallen. Vluchtelingen vormen bovendien een erg heterogene groep. Een blauwdruk van 'de vluchteling' bestaat niet.”

'Trauma leidt niet per definitie tot agressie'

Bij protesten tegen de komst van vluchtelingen is ook het argument te horen dat zij een gevaar zouden vormen omdat ze 'allemaal getraumatiseerd zijn en je niet weet wat ze gaan uitspoken'.

Hoe terecht is die angst? „Onderzoek laat zien dat een trauma niet per definitie leidt tot meer agressief gedrag”, zegt directeur Annelieke Drogendijk van Impact, het landelijk kennis- en adviescentrum Psychosociale zorg en veiligheid bij schokkende gebeurtenissen.

„Een minderheid van de vluchtelingen, 9 à 10 procent, krijgt pts. Boosheid en irritatie horen daarbij, maar agressief gedrag - iemand voor z'n kop slaan - is meestal het gevolg van andere factoren, bijvoorbeeld drank en drugs. Dan kan de rem eraf gaan, net zoals in het uitgaansleven.”

Agressieve incidenten vinden net als huiselijk geweld vaak plaats achter de voordeur - zoals ook bleek bij de paar incidenten waarbij vluchtelingen elkaar in opvangcentra te lijf gingen.

„Zij hebben veel meegemaakt en zitten op elkaars lip. Maar niet iedereen die zich boos en agressief voelt, zal dat ook in daden omzetten. Bovendien zijn de repercussies hoog. Dat houdt mensen ook tegen.” Het kan overweldigend zijn als er opeens een grote groep vluchtelingen bij je in de buurt wordt ondergebracht, zegt Drogendijk. „Maar de angst lijkt vooral voort te komen uit 'onbekend maakt onbemind'.”

Theorie van het werkgeheugen

Dat de EMDR-methode werkt, wordt tot nu toe vooral toegeschreven aan de 'werkgeheugentheorie'. Bij EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) richt de patiënt zich op de meest traumatische gebeurtenis(en) en haalt die vanuit het lange termijngeheugen naar het werkgeheugen. Vervolgens wordt gezorgd voor een 'afleidende stimulus': de patiënt volgt met zijn ogen een punt van links naar rechts op de computer of volgt de bewegende vinger van de therapeut. Die taak vergt aandacht van het werkgeheugen, waardoor de traumatische ervaring in datzelfde deel van het geheugen als het ware wordt verdrongen. „Beladen beelden krijgen minder ruimte en verliezen daardoor aan kracht”, zegt klinisch psycholoog Jackie June ter Heide. „Tijdens dat proces vindt ook een emotionele verwerking plaats. Mensen kunnen aanvankelijk heel bang worden of heftig huilen. Gaandeweg wordt het nare beeld opnieuw in het geheugen opgeslagen, maar met minder lading.”

DAGELIJKSE APPEL

Kun je wat extra vitamines goed gebruiken om de koude seizoenen door te komen? Met *Een appel per dag* werk je in elk geval aan je dagelijkse inname van vitamine C. Schrijfster Keda Black tracht de lezer een tikje op te voeden: koop geen willekeurige appels, maar kies het juiste recept bij het juiste ras. Het boek bevat vooral zoete recepten, maar ook een aantal hartige. Prijs: 19,95 euro. Zie ook: www.goodcook.nl.

HET ONZICHTBARE ZICHTBAAR

Met de ScienceX Smartscope van Ravensburger neem je voorwerpen uit de natuur onder de loep. Wanneer je de camerafunctie op de smartphone activeert en die op de Smartscope legt, komt het voorwerp groot in beeld. Je kunt het voorwerp zowel van bovenaf als van beneden belichten. De handleiding geeft tips en allerlei leuke weetjes. Voor kinderen vanaf 8 jaar. Prijs: 34,99 euro. Zie ook: www.ravensburger.nl.

AUDIO IN EEN JASJE

Voor wie van een Scandinavische woonstijl houdt: het design heeft inmiddels ook zijn intrede gedaan in de audiowereld. De speakers van het Deens Libratone bijvoorbeeld. Zij dragen een jasje van wol en, natuurlijk veel belangrijker, krijgen daardoor een prachtig warm geluid. Diverse prijzen; de afgebeelde speaker kost 599 euro. Zie ook: www.libratone.com.

TABLETMONSTER

Heerlijk, lekker met de tablet een film kijken in bed! Alleen wel ergerlijk dat je arm na verloop van tijd begint te slapen. Dit monsterkussen, de Fläzbag, maakt daaraan een einde: het neemt de vasthoudfunctie van je armen over. Zet er je iPad op of je e-reader; dat maakt niet uit. Dit monster vreet alles. Prijs: circa 30 euro.