# leidraad voor wie met oorlogsvluchtelingen werkt

(herwerking tekst Erik De Soir, 06/03/2022 – ism Steunpunt Asiel en Migratie)

“Verlies van waardigheid en controle over je leven is soms erger dan het verlies van materiële spullen.”

**‘Geef ons de tijd…’**

Respecteer het ritme van de vluchteling en baseer je opvang of je aanbod op de noden die vluchtelingen zelf aangeven. Fysieke veiligheid en geborgenheid, het aangepast raken aan de nieuwe omgeving en hervinden van een perspectief in het leven komen eerst aan bod.

Praten over wat je is overkomen, vergt tijd en veel moeite.

Vele oorlogsvluchtelingen zijn in shock sinds ze hun vertrouwde omgeving moesten ontvluchten. Mensen lijken verdoofd en zijn niet meteen in staat om te verwoorden wat hun is overkomen. De shock heeft een beschermende functie in het omgaan met een brutale werkelijkheid.

Sommigen verkeren nog een hele tijd in de hyperactivatie die nodig was om te overleven en te vluchten. Dit uit zich in hyperwaakzaamheid, verhoogde activatie, slapeloosheid en soms ook verhoogde mate van irritatie en gejaagdheid. Het zijn normale reacties op een abnormale situatie.

Tot rust komen vraagt tijd. Rouw en herinnering komen pas wanneer je wat rust kan vinden.

Dit is ook zo voor kinderen. Daarom is het zo belangrijk dat ze, ondanks alles, kunnen blijven spelen.

**De nieuwe omgeving**

Het is belangrijk om als eerste onderwerp in te gaan op de dagelijkse dingen, op “hoe leven wij in België?”, onze gebruiken en gewoontes.

Wees hierbij voorzichtig met het tempo waarmee je vluchtelingen gaat omringen met zorg, aandacht en comfort. Probeer hierbij vooral het ritme van de vluchtelingen te volgen en zo een te grote cultuurshock te vermijden.

Richt je in de eerste plaats op de basisnoden en het bieden van een stabiele en veilige context. Maak hen wegwijs in onze stad, geef belangrijke info mee (politie, huisarts, winkels, openbaar vervoer, …) en biedt hulp bij administratieve en praktische zaken. Voor kinderen kan terug naar school gaan een belangrijke stap zijn naar stabiliteit en evenwicht.

Idealiter laat je je ondersteunen door iemand van de Oekraïense minderheden in ons land. Zo kunnen de vluchtelingen uit eerste hand vernemen hoe hun aanpassing is gebeurd.

**Praten over de oorlog**

Forceer dit zelf niet.

Wanneer er dan toch over de oorlog wordt gepraat, is het belangrijk dat je dit niet doet in aanwezigheid van de kinderen. Kinderen zijn erg gevoelig en geven vaak een eigen invulling aan de woorden van volwassenen. Zo kunnen verhalen een ander leven gaan leiden in de emotionele en psychologische wereld van een kind. Met kinderen spreken over de oorlog vergt een aparte aanpak.

Wanneer er dan toch over de oorlog gepraat wordt, hou dan rekening met deze adviezen.

Laat een vluchteling **meester van zijn eigen verhaal** blijven. Richt je eerst op feiten en concrete noden, dan pas op emoties. Het is niet zo dat iedereen getraumatiseerd is. Mensen zijn vaak erg veerkrachtig en het is de veerkracht en zelfredzaamheid die gestimuleerd moeten worden. Het zijn **overlevers die met succes en durf gevlucht zijn** uit een levensbedreigende oorlog. Deze veerkracht hebben ze nodig zolang de oorlog verder duurt. Velen hebben immers hun man, broer, vader, … achtergelaten.

Bereid je voor op **uiteenlopende en sterk wisselende emoties**: boosheid, verdriet, onmacht, verontwaardiging, ontreddering, wanhoop, … Aanvaard deze emoties, ook in al hun felheid en onvoorspelbaarheid. Het ene moment kunnen gevluchte mensen meegaan in hevige discussie om dan nadien totaal in te storten en even alle hoop te verliezen.

Neem een **luisterende en niet-veroordelende houding** aan, ook bij hevige emoties.

Je kan het niet begrijpen, je kan niet weten wat een vluchteling doormaakt. Je kan wel zeggen dat het je spijt, je ongeloof uitdrukken, je bezorgdheid, empathie. **Het is OK om te zeggen dat je niet weet wat je moet doen of zeggen**. Je kan er proberen te zijn en vaak is dat al heel wat. Dooddoeners zoals “alles komt goed” of “Poetin gaat verliezen” zijn niet helpend.

**Ruimte voor ontspanning en afleiding**

De oorlog is allesoverheersend en zeer aanwezig in alle media. Toch is het belangrijk om ruimte te maken voor ontspanning, humor, afleiding. Vang je vluchtelingen thuis op, dan is het goed om bv afspraken te maken over wanneer de TV op het nieuws wordt gezet. Een permanente blootstelling aan het nieuws over de oorlog, zonder ruimte voor ontspanning of afleiding verstoort het normale proces van verwerking.

**Contact met andere landgenoten en met het thuisfront**

Breng vluchtelingen in contact met andere landgenoten die in andere gezinnen of structuren opgevangen worden. Door deze mensen samen te brengen, geef je hen de mogelijkheid om een nieuw netwerk uit te bouwen tijdens de opvangperiode. Bovendien kan lotgenotencontact ook helpend zijn in het kader van het verwerkingsproces.

Help hen ook om contact te houden met familie en vrienden in het thuisland.

**En de kinderen?**

De indringende en bedreigende ervaringen kunnen een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van een kind.

**Steun van ouder(s), familie en sociale omgeving** zijn erg belangrijk in de verwerking van de gebeurtenissen.

Net als bij volwassenen, zien we ook bij kinderen **uiteenlopende reacties**: scheidingsangst, overdreven afhankelijkheid, regressief gedrag, nachtmerries, bedplassen, angst, woede, agressieve ontlading… Dit is normaal gedrag in het licht van de abnormale gebeurtenissen. Bij kinderen komen deze reacties soms pas na enige tijd. Om hun ouders niet nog meer te belasten, houden ze vaak hun reacties voor zich, tot het op een moment niet meer anders kan.

Wat jij kan doen, is er mee voor zorgen dat een kind **zich terug veilig gaat voelen en weer vertrouwen krijgt in de omgeving**. Probeer de positieve krachten bij kinderen te mobiliseren en geef hen weer een sociaal netwerk. Naar school gaan, kan hierin heel helpend zijn.

**Denk aan jezelf**

Wanneer je mensen opvangt bij jou thuis, probeer dan tot een nieuw soort routine te komen. De aanpassing aan de nieuwe situatie geldt niet alleen voor de vluchtelingen, maar ook voor jou of je gezin. Neem de tijd om afspraken te maken en een goede dialoog op gang te brengen.

Neem daarnaast ook tijd voor jezelf en je gezin.