



FOTO: JACO KLAMER/HH

THE BOY FROM AFRICA

PAULA ITURRA

Vertrouwen is essentieel voor heling

Vluchtelingenkinderen uit oorlogsgebieden hebben vaak gruwelijke ervaringen opgedaan waardoor hun vertrouwen in andere mensen is beschadigd. Het traumateam van ggz-instelling Altrecht ontwikkelde een speciale methode ter behandeling van deze kinderen.

Gezinsgerichte behandeling (integratieve gezinsbehandeling) voor getraumatiseerde vluchtelingen is als methode ontwikkeld door de behandelaars in het traumateam van Altrecht. Specifiek aan de methode is de gefaseerde opbouw van de behandeling en de nadruk op de vertrouwensband met het kind (en de ouders). Om deze behandelmethode inzichtelijk te maken wordt in dit artikel de casus gepresenteerd van een vluchtelingenjongen uit Afrika die is behandeld volgens deze methode. De casus toont aan dat herstel van de emotionele ontwikkeling na oorlogsbeschadiging mogelijk is en dat het opbouwen van een vertrouwensrelatie één van de belangrijkste helende factoren is.

RUIS

Voor de behandeling van vluchtelingenkinderen is het van belang om te beseffen dat veel van deze kinderen (en hun ouders) opgegroeid zijn zonder bescherming door de staat, of door volwassenen. Zulke kinderen hebben vaak onvoorstelbare situaties meegemaakt, en het is voor de behandelaar niet altijd even gemakkelijk om deze situaties te herkennen en te duiden. Bij de intake, en ook vaak de verwijzing, krijgt de behandelaar dikwijls weinig informatie over wat er in de voorgeschiedenis van het kind gespeeld heeft. In de praktijk van het werken met vluchte-

Ali ziet geen verband tussen gedrag, gedachten, emoties en lichamelijke klachten

lingenkinderen is gebleken dat er pas meer duidelijkheid komt over wat een kind werkelijk heeft meegemaakt na het ontstaan van een vertrouwensband tussen kind (en ouders) en behandelaar. In het begin krijgt de behandelaar vaak alleen 'ruis' te zien. Voorbeelden zijn: gedragsproblemen, problemen in de communicatie met een kind, conflicten tussen ouders en kinderen, schoolverzuim, terugtrekken uit het sociaal leven, risicovol gedrag en verslavingsgedrag.

INTAKE

Ali is een Afrikaanse jongen van vijftien jaar en door zijn voogd verwezen naar Altrecht voor een ambulante behandeling van zijn psychische klachten. Hij weigert naar school te gaan, vermijdt leeftijdgenoten, isoleert zich, en vindt het moeilijk om in gesprek te gaan met anderen. Het is voor zijn voogd erg moeilijk om hem te

motiveren hulp te zoeken, en om hem te leren voor zichzelf te zorgen. Zijn vermijdingsgedrag, zijn behoefte alleen te zijn en zijn gebrek aan aanpassing aan anderen veroorzaken in zijn leefgroep veel ruzies tussen hem en leeftijdgenoten. Hierdoor is er sprake van dat hij de leefgroep moet verlaten.

Tijdens het intakegesprek zegt Ali weinig en blijft hij op afstand naar de situatie, de intaker en zijn voogd kijken. Tijdens de intake wordt alleen duidelijk dat Ali uit Afrika afkomstig is, dat hij in zijn eentje is

Herstel van de emotionele ontwikkeling na oorlogsbeschadiging is mogelijk

gevlucht, dat het niet bekend is wat er met zijn ouders is gebeurd en dat hij in onzekerheid op zijn verblijfsstatus wacht. De intaker is bekend met vluchtelingen en met migrantenproblematiek. In haar hoofd formuleert zij als hypothese dat deze jongen een 'economische vluchteling' is die mogelijk door zijn ouders naar Nederland is gestuurd om hier een betere toekomst op te bouwen. Zij concentreert zich op het maken van contact met de jongen. Haar houding is betrokken en ze vertoont inlevingsvermogen.

Ze geeft Ali uitleg over mogelijke oorzaken van psychische klachten, en biedt informatie over de intake, de bedoeling van een intakeverslag en over privacy en

spreek zonder zijn voogd. In dat gesprek vertelt hij over zijn lichamelijke klachten en over zijn slaapproblemen. Hij formuleert een hulpvraag en zegt dat hij pillen wil hebben om beter te kunnen slapen. De intaker neemt bewust een houding aan van unconditional acceptance (een term van therapeut Carl Rogers) met als doel de vertrouwensband met de jongen op te bouwen en daarnaast zijn angst te reduceren.

Op basis van de summier gegevens van de voogd over het verleden van de jon-

gen, informatie van Amnesty International over zijn herkomstland en klinische observatie, concludeert de intaker dat het waarschijnlijk toch niet om een 'economische vluchteling' gaat. Zij neemt met toestemming van Ali contact op met zijn advocaat om extra achtergrondinformatie te verzamelen. De advocaat vertelt dat de jongen asiel in Nederland heeft aangevraagd omdat hij uit een oorlogsgebied is gevlucht. Uiteindelijk schrijft de intaker in haar intakeverslag dat Ali waarschijnlijk een getraumatiseerde jongen is die de verschijnselen van een posttraumatische stressstoornis probeert te maskeren.

BEHANDELING

Ali spreekt met zijn behandelaar vooral over zijn lichamelijke pijn. Hij heeft hoofdpijn, is misselijk, voelt zich moe en heeft last van spanning in zijn rug en schouders. Hij ziet geen verband tussen gedrag, gedachten, emoties en lichamelijke klachten. Het is voor de behandelaar duidelijk dat Ali niet over zijn verleden wil spreken en dat hij heftige emoties vermijdt. Er bestaat een reële kans dat Ali het behandelcontact afbreekt als de behandelaar te dichtbij komt. De behandelaar vermijdt daarom vragen of opmerkingen die hem zouden kunnen krenken of beschamen en stimuleert Ali na te denken over haalbare behandeldoelen die te maken hebben met het leven in het hier en nu. Het gaat dan bijvoorbeeld om meer sporten en ontspannen of over school(verzuim) praten met zijn mentor en leerplichtambtenaar.

De behandeling van Ali krijgt op deze wijze een helder kader, een duidelijke richting en hij heeft enigszins het gevoel van controle. Na enige tijd komt Ali naar de behandeling met praktische vragen. Hij vraagt hulp rondom zijn verblijfs- ▶

► vergunning. Aangezien de behandelaar werkt aan de vertrouwensrelatie en het gevoel heeft dat haar betrouwbaarheid getest wordt, neemt ze in aanwezigheid van Ali contact op met bepaalde instanties om hem te laten zien hoe je zoiets doet. Zij wijst zijn vragen dus niet af en gaat erop in ondanks dat dit voor een psycholoog verre van vanzelfsprekend is. Haar houding heeft effect: Ali ziet dat hij geholpen wordt, en krijgt meer vertrouwen in haar. Hij zegt nu: 'Misschien begrijp je het wel.' De behandelaar brengt hem na de periode van 'testen' in contact met VluchtelingenWerk voor maatschappelijke ondersteuning en een woonvoorziening.

HECHTING

Gedurende een jaar verschijnt Ali regelmatig op zijn afspraken. Tijdens de behandeling vertelt hij over zijn gesprekken met verschillende instanties. De behandelaar helpt op momenten van negatieve interpretaties van situaties (van 'ze begrijpen mij niet' naar 'ik begrijp de situatie niet'). Ali gaat meer bewegen en begint in te zien dat stress en zorgen zijn lichamelijke klachten verergeren. Soms is hij terneergeslagen en verschijnt hij niet op afspraken. De behandelaar neemt dan contact met hem op om de relatie 'levend en echt' te houden en hem aan te moedigen.

Uiteindelijk haakt hij niet af. Sterker

nog, hij lijkt zich meer en meer aan de behandelaar te hechten. Op een dag wordt zijn vertrouwen in de behandelaar definitief zichtbaar als Ali zegt dat de behandelaar op zijn moeder lijkt. Hij omschrijft zijn moeder als erg aardig en betrouwbaar. De behandelaar neemt zijn toenaadering serieus en vraagt of hij klaar is om meer te vertellen over zijn moeder. Ali antwoordt dat dit erg moeilijk is omdat hij daardoor moeite krijgt met ademen (interpreteer: gaat hyperventileren). Hij wil het

broken door een aanval op zijn dorp door rebellen. Ali vluchtte het oerwoud in met zijn zus en andere dorpsbewoners. Hij heeft zijn vader, moeder en overige familieleden vanaf die dag nooit meer gezien. In het oerwoud leden ze honger en ze waren bang gevonden te worden. Na een vluchtroute te hebben gevonden, heeft hij per boot zijn land verlaten. Zijn zus overleefde deze reis niet.

Bij het vertellen verkrampt Ali's lichaam. Zijn ademhaling gaat sneller en

Hij vluchtte het oerwoud in en heeft zijn familieleden vanaf die dag nooit meer gezien

wel proberen als de behandelaar hem helpt. De behandelaar spreekt met hem af dat zij hem zal helpen herstellen als hij zich onwel zou voelen door of tijdens het vertellen.

Daarna begint Ali te vertellen dat hij opgegroeid is met veel liefde en aandacht van zijn moeder. Hij heeft warme en leuke herinneringen aan de jaren in zijn jeugd. Zijn gezin was niet rijk maar ze hadden het goed samen. Hij vertrouwde zijn ouders en kende geborgenheid, vriendschap en geluk. Hij was de trots van zijn moeder. Door de oorlog veranderde plotseling de wereld van de toen dertienjarige Ali van de ene op de andere dag. De continuïteit en geborgenheid van zijn familieleven werd op een avond onverwachts en abrupt door-

zit hoger in de borstkas. Hij begint te zweeten en wordt bleek. De behandelaar blijft kalm, en probeert holding te bieden, te luisteren en te begeleiden. Ze moedigt hem aan met zinnen als 'wat gebeurde er toen?' en troost hem met: 'Dat was erg dapper van je.' Woorden die de moeilijkheden benadrukken benoemt zij niet, alleen woorden die zijn veerkracht ondersteunen worden ingezet. Door deze ervaring ontdekt Ali dat hij in staat is om zijn verhaal met iemand te delen. De behandelaar geeft hem de tijd om zich te herstellen, doet een raam open, vraagt

▼ (Foto links) Mensensmokkelaars gooiden Ali's zus overboord. (Foto rechts) Oorlogservaringen beschadigen vertrouwen in mensen.

FOTO LINKS: ANTONELLO NUSCA / POLARIS/ HH RECHTS: SEAN SMITH/ GUARDIAN/ HH



DE BEHANDELMETHODE

Sinds enkele jaren werken behandelaars in het traumateam van Altrechts divisie Kind, Jeugd en Gezin met vluchtelingenkinderen en hun ouders. Het traumateam heeft daarvoor een specifieke behandelmethode ontwikkeld: de integratieve (gezinsgerichte) behandeling voor getraumatiseerde vluchtelingen. Het gezin wordt als een geheel benaderd. Verbetering van de communicatie tussen kind en ouders staat centraal, naast het stabiliseren van de klachten van het kind.

De behandeling kent een gefaseerde opbouw die bestaat uit drie stappen:

- het opbouwen van een vertrouwensband;
- het stabiliseren van de klachten en het

- bewerkstelligen van veerkracht;
- het verwerken van de trauma's.

Parallel aan deze behandelopbouw lopen andere belangrijke behandelprocessen, zoals het diagnosticeren van de problematiek in de vorm van procesdiagnostiek, het herstellen van de communicatie tussen kind of jongere en zijn omgeving (ouders/school) en het op gang brengen van ontwikkelingsstaken.

Bij de behandeling van getraumatiseerde vluchtelingenkinderen van wie de ouders nog in leven zijn, is het belangrijk om ook een vertrouwensband met de ouders op te bouwen. Zonder deze band is de kans groot dat de ouders hun kinderen niet aan de behandelaar zullen toevertrouwen.

FOTO: DIRK-JAN VISSER / HH



hem zijn lichaam te strekken om de verkramping tegen te gaan, en gaat samen met hem een kop thee halen. Zij complimenteert hem voor het durven vertellen van zijn verhaal en geeft uitleg over zijn emotionele en lichamelijke reactie tijdens het vertellen. Ze vertelt ook over klachten die na deze inspannende behandelsessie kunnen ontstaan en wat hij kan doen om zichzelf te helpen.

EMOTIES

In de volgende behandelsessies krijgt Ali meer behoefte aan uitleg over emoties. Wat deze zijn, en wat die met hem doen. Eén van zijn vragen luidt of mannen ook emoties mogen hebben, of hij ook mag huilen. In deze fase begint Ali het nut van emoties als angst en boosheid in te zien, hij oefent met het uiten van zijn gevoel en leert gevoelens verdragen in plaats van vermijden. Bovendien accepteert hij dat mannen ook bang kunnen zijn en verdriet kunnen hebben. Hij heeft baat bij ontspanningsoefeningen en leert zichzelf tot rust te brengen in spannende sociale situaties door ademhalingsoefeningen, aandachtsoefeningen en visualisaties.

Langzaam begint Ali uit zijn schulp te kruipen en meer te durven. Hij gaat weer naar school en kan beter tegen de schaamte dat hij zonder ouders leeft en dus anders is dan de andere kinderen. Ook begint hij uit te gaan met leeftijdsgenoten en leert hij te praten over dingen in het hier en nu zonder te hoeven vertellen wat er in zijn verleden is gebeurd. Hij raakt geïnteresseerd in meisjes en vraagt advies aan

zijn behandelaar over hoe meisjes te benaderen zonder het verleden teveel te hoeven oprakelen. Hij is bang dat meisjes hem niet leuk vinden als ze horen wat er met hem is gebeurd.

ALI'S GEHEIM

Na twee jaar heeft Ali alleen nog last van slaapproblemen en nachtmerries. Hij wil nooit iets vertellen over die nachtmerries. De behandelaar vraagt of er misschien meer in zijn verleden is gebeurd en of hij in staat is dit te vertellen. Ali geeft aan dat hij voldoende vertrouwen in de behandelaar heeft om zijn geheim te vertellen, en

Eén van zijn vragen luidt of mannen ook emoties mogen hebben, of hij mag huilen

voegt eraan toe dat de behandelaar goed heeft gereageerd op zijn eerdere verhaal. Met 'goed' bedoelt hij, dat ze rustig naar hem heeft geluisterd zonder angstig of afwijzend te worden. Ali weet alleen niet zeker of ze bij dit gedeelte van het verhaal ook nog goed zal reageren. Hij zegt dat hij het moeilijk vindt om erover te praten omdat hij grote schaamte over de gebeurtenis voelt.

Daarop introduceert de behandelaar de Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) techniek om bij het verwerken van de gebeurtenis te helpen. Ze geeft uitgebreid uitleg over EMDR en vraagt Ali te oefenen met het vertellen voordat deze techniek wordt toegepast. Uiteindelijk vertelt hij wat er tijdens de

vlucht zo angstaanjagend is geweest dat hij daarover regelmatig droomt. Op de boot gaven de mensensmokkelaars opdracht om vluchtelingen overboord te gooien. Eén van die mensen was zijn zus. Ali heeft de boottocht alleen overleefd omdat hij nog kind was. Hij voelt zich schuldig omdat anderen, en met name zijn zus, de tocht niet overleefden.

DOODSANGST

In deze fase van de behandeling beleeft hij door middel van EMDR opnieuw de doodsangst en de gevoelens van schaamte en schuld. Wanneer Ali na afloop van de ver-

werking hierover spreekt, onthult hij dat hij elke avond bij het in slaap vallen de gezichten van zijn zus en de andere verdronken mensen ziet. Hij dacht dat het hun geesten waren die bij hem kwamen spoken.

Ali leert in de laatste fase van de therapie een nieuwe betekenis te geven aan zijn traumatische ervaringen. Hij bedenkt dat juist hij iets van zijn leven moet maken omdat hij alles heeft overleefd. De nachtmerries stoppen, het schuldgevoel verdwijnt, net zoals de schaamte. Hij sluit vriendschappen, rondt zijn opleiding af en gaat tot slot zijn eigen weg. ●

Paula Iturra is gz-psycholoog en lichaamsgerichte werkende psycholoog NIP.