Protect-vragen

Signalering van psychische klachten
bij mensen die gevlucht zijn

Pharos

	Vragen *'Vaak' betekent: meer dan normaal en leed veroorzakend*	**Ja**	**Nee**
1	Val je vaak moeilijk in slaap?		
2	Heb je vaak last van nachtmerries?		
3	Heb je vaak hoofdpijn?		
4	Heb je vaak last van lichamelijke pijnklachten?		
5	Word je snel boos?		
6	Denk je vaak terug aan pijnlijke ervaringen uit het verleden?		
7	Voel je je vaak bang of angstig?		
8	Vergeet je vaak gewone dagelijkse dingen?		
9	Valt je op dat je steeds minder interesse hebt in dingen?		
10	Heb je vaak moeite om je te concentreren?		
	Aantal antwoorden met 'Ja' en 'Nee'		

Beoordeling Het aantal keer dat 'ja' is geantwoord geeft een indicatie over het risico op psychische problematiek.	**0–3** Laag risico	**4–7** Medium risico	**8–10** Hoog risico

Pharos-202608

Signalering van psychische klachten bij mensen die gevlucht zijn

Achtergrond en gebruik

Het is bekend dat mensen met een vluchtachtergrond meer dan gemiddeld kans hebben op het ontstaan van psychische problematiek[1]. De Protect-vragen zijn in 2010-2011 samen met Europese partners ontwikkeld. De lijst is bedoeld om in een vroeg stadium de juiste vragen te stellen over mogelijk aanwezige psychische klachten. De vragen gaan over klachten die mensen met een vluchtachtergrond vaker hebben dan de doorsnee populatie. Dit kunnen symptomen zijn die mogelijk duiden op een posttraumatische stress stoornis (ptss) of een depressie. Dit zijn ziektebeelden die bij mensen met een vluchtachtergrond vaker voorkomen dan bij anderen. De vragen zijn vooral ook een middel om in gesprek te gaan over een onderwerp waar niet iedereen makkelijk spontaan over spreekt.

Nadruk op de huidige klachten

Praten over gezondheid is in principe niet belastend. De associatie met ervaringen in het verleden kan dat wel zijn. Vermijding hiervan helpt niet op de langere termijn. Maar voor niet-zorgverleners is het belangrijk niet in detail te treden over traumatische ervaringen en de vragen als leidraad te nemen, die gaan over klachten van dit moment.

Voor wie zijn de Protect-vragen bedoeld?

De lijst met Protect vragen is zowel door medische leken als door zorgprofessionals te gebruiken. Mensen die veel contact hebben met mensen met een vluchtachtergrond spelen een belangrijke rol in het vroeg signaleren van psychische klachten. Denk aan vrijwilligers die maatschappelijke begeleiding verzorgen, klantmanagers van gemeenten of docenten in inburgering en taal.

Wanneer gebruik je de vragen?

Als er aanwijzingen zijn om te denken aan psychische klachten bij volwassenen en adolescenten vanaf 16 jaar. Voorbeelden van een aanwijzing zijn o.a. verzuim op school, tot niets komen, gedragsproblemen, snel boos zijn.

1 Infosheet Vroegsignalering mentale problemen bij mensen die gevlucht zijn. Hier vind je ook de wetenschappelijke onderbouwing van Protect.

Pharos-202608

Hoe gebruik je de Protect-vragen?

De vragen helpen om op een gestructureerde manier de belangrijkste psychische klachten langs te lopen. Als er sprake is van een taalbarrière, schakel dan een professionele tolk in.

De vragen zijn goed in te passen in een gewoon gesprek en hoeven dus niet als standaard vragenlijst afgenomen te worden. Het kan soms gebeuren dat iemand de vraag niet goed begrijpt; gebruik dan uitleg in andere bewoordingen. De voorbeeldtekst kan helpen om de vragen te introduceren en uit te leggen. Ook draagt het bij aan het normaliseren van psychische klachten.

Voorbeeldtekst

"Ik wil je graag een paar vragen stellen over jouw gezondheid. Deze vragen helpen mij om meer te weten over hoe het met je gaat. Ik spreek vaker met mensen die gevlucht zijn, en door wat zij hebben meegemaakt hebben zij vaker dit soort klachten. Dat is een normale reactie op wat er allemaal gebeurd kan zijn voor, tijdens en na de vlucht. De antwoorden kunnen mij helpen om beter met je mee te denken over wat je kan helpen om je beter te voelen. Er zijn geen goede of slechte antwoorden op de vragen."

Let ook op signalen in gedrag

Het is belangrijk om niet alleen naar de antwoorden te kijken, maar ook naar wat je ziet. Let bijvoorbeeld op trillende handen, veel huilen, teruggetrokken gedrag of weinig contact met anderen. Samen met de antwoorden geven deze observaties een beeld van de ernst van de klachten en hoeveel last iemand ervan heeft.

Werk cultuursensitief

Houd er rekening mee dat mensen hun emoties op verschillende manieren kunnen uiten. In sommige culturen is het bijvoorbeeld normaal om weinig oogcontact te maken. Ook is het in veel landen minder gebruikelijk om psychische klachten te bespreken. Mensen kunnen daarom eerder lichamelijke klachten, zoals pijn, noemen wanneer zij zich mentaal niet goed voelen.

Pharos-202608

Wat kun je doen met de uitkomst?

Na het bespreken van alle vragen komt er een ‘score’ uit. Deze score geeft een indruk van de ernst van de klachten en laat zien of verdere stappen nodig zijn. Het gaat om deze uitkomsten:

Laag risico (0-3)

Een ‘laag risico’ betekent dat iemand weinig of geen klachten heeft. Er is dan geen directe actie nodig. Dit betekent niet dat iemand geen traumatische ervaringen heeft meegemaakt. Klachten kunnen later alsnog ontstaan. Een herhaling van de signalering is dan nodig.

Medium risico (4-7)

Bij een ‘medium risico’ is het belangrijk om de persoon goed te blijven volgen. Kijk of de klachten toe- of afnemen en hoeveel invloed ze hebben op het dagelijks leven. Het is goed om contact met de huisarts te stimuleren. Zo is de huisarts op de hoogte van de situatie en kan deze ook letten op mogelijke psychische klachten bij toekomstige afspraken.

Hoog risico (8-10)

Bij een ‘hoog risico’ is verder onderzoek nodig. Zo kan worden gekeken hoe ernstig de problematiek is, of er sprake is van een ziektebeeld (bijvoorbeeld PTSS en/of depressie) en welke hulpbehoefte er is. Dit kan bij de huisarts en/of praktijk-ondersteuner ggz (POH-ggz) in de eerstelijnszorg.

Wat kun je doen na signalering?

Wanneer je inschat dat er een risico is op psychische klachten, is het belangrijk om samen te bespreken welke ondersteuning passend is. Schakel waar nodig hulp van de huisarts in; hij of zij kan meedenken over passende hulp, een diagnose stellen en zo nodig doorverwijzen naar andere hulpverleners.

Op de volgende pagina vind je een overzicht van vervolgstappen die je kunt zetten om iemand te ondersteunen.

Pharos-202608

Vervolgstappen
Deze stappen kun je zetten om iemand te ondersteunen:

Ga in gesprek over klachten en mogelijkheden
Bespreek hoe iemand zelf aankijkt tegen de klachten en welke kennis er is over stress, zelfzorg en mogelijkheden voor hulp. Gebruik hiervoor de folder 'Wat is stress en wat kun je doen?', die beschikbaar is in meerdere talen. Wil je meer uitleg geven over stress en de invloed daarvan op het dagelijks leven? Gebruik dan de video's en praatkaarten van 'Begrijp je stress'.

Versterk beschermende factoren
Zingeving, sociale contacten en een vaste dagstructuur zijn beschermende factoren voor de mentale gezondheid en veerkracht. Vraag wat iemand leuk of zinvol vindt om te doen en denk mee over mogelijkheden om hier actief in te blijven. Denk bijvoorbeeld aan bewegen, vrijwilligerswerk, hobby's of creatieve activiteiten. Deze 'normale' activiteiten kunnen structuur, afleiding en plezier bieden, ook als iemand geen professionele hulp wil.

Geef uitleg over zorg in Nederland
Mensen die nieuw zijn in Nederland, zijn niet altijd bekend met de rol van de huisarts en de manier waarop zorg is georganiseerd. Uitleg hierover kan helpen om zorg toegankelijker te maken. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de materialen Infographic eerstelijnszorg (in meerdere talen) en Module Gezond Leven.

Verwijs naar preventief aanbod
In sommige gemeenten worden preventieve interventies voor mentale gezondheid aangeboden voor mensen met een vluchtachtergrond. Deze interventies zijn gebundeld in de gids 'Preventieve interventies mentale gezondheid voor mensen met vluchtachtergrond'. Groepsactiviteiten kunnen helpen om ervaringen te delen, steun te vinden bij anderen en te beseffen dat je niet alleen bent. Bekijk wat het aanbod is binnen jouw eigen gemeente.

Houd rekening met onbekendheid en stigma
Hulp bij mentale problemen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Mensen die gevlucht zijn, zijn vaak onbekend met de mogelijkheden voor ondersteuning bij mentale klachten. Ook kan er stigma op dit soort klachten rusten. Voor veel mensen is ondersteuning van de huisarts en de POH-GGZ laagdrempeliger dan van de GGZ.

Respecteer iemands tempo
Mensen met een vluchtachtergrond kunnen om verschillende redenen (nog) niet toe zijn aan hulp. Respecteer dit en oefen geen druk uit. Blijf wel luisteren, normaliseren en informatie geven over wat iemand zelf kan doen en welke ondersteuning beschikbaar is, als zij daar later behoefte aan hebben.

Pharos-202608