

Protect vragen

Signalering van psychische klachten bij vluchtelingen

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Land van herkomst: _____

Datum afname vragen: _____

	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 maal dat 'ja' is geantwoord geeft een indicatie over het risico op psychische problematiek.



0 - 3	4 - 7	8 - 10
Laag risico	Medium risico	Hoog risico

Signalering van psychische klachten bij vluchtelingen

Achtergrond en gebruik

Het is bekend dat vluchtelingen meer dan gemiddeld kans hebben op het ontstaan van psychische problematiek¹. De lijst met Protect vragen is ontwikkeld door organisaties in een aantal Europese landen². Deze lijst is bedoeld om in een vroeg stadium de juiste vragen te stellen aan vluchtelingen over mogelijk aanwezige psychische klachten. De vragen gaan over klachten die vluchtelingen vaker hebben dan de doorsnee populatie. Dit kunnen symptomen zijn die mogelijk duiden op een posttraumatische stress stoornis (pts) of een depressie. Dit zijn ziektebeelden die bij vluchtelingen vaker voorkomen dan bij anderen. De vragen zijn vooral ook een middel om in gesprek te gaan met een vluchteling over dit deel van hun gezondheid waar ze vaak niet makkelijk spontaan over spreken. Praten over gezondheid is in principe niet belastend. De associatie met ervaringen in het verleden is dit wel. Vermijding hiervan helpt niet op de langere termijn. Het is belangrijk niet in detail te treden over traumatische ervaringen en de vragen als leidraad te nemen, die gaan over klachten van dit moment. Dit geeft de vluchteling controle over de situatie.

DOOR WIE?

De lijst met Protect vragen is zowel door medische leken als door zorgprofessionals te gebruiken. Mensen die veel contact hebben met vluchtelingen 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?

Als er aanwijzingen zijn om te denken aan psychische klachten bij volwassen asielzoekers en vluchtelingen. Ook is de lijst gebruikt bij adolescenten vanaf 16 jaar. Voorbeelden van een aanwijzing zijn o.a. verzuim op school, tot niets komen, gedragsproblemen, snel boos zijn.

HOE?

De vragen helpen om op een gestructureerde manier de belangrijkste psychische klachten langs te lopen. Als er een taalbarrière is, dan is een tolk onmisbaar. De vragen zijn goed in de passen in een gewoon gesprek, maar het is ook goed om het als een lijst van tien vragen te presenteren. Het zal soms gebeuren dat iemand de vraag niet goed begrijpt. Dan zal uitleg in andere bewoordingen nodig zijn. Onderstaande voorbeeldtekst kan helpen om de vragen te introduceren en uit te leggen. Dit motiveert een vluchteling om mee te werken.

"Ik wil u graag een paar vragen stellen over uw gezondheid. Deze vragen helpen mij om meer te weten over hoe het met u gaat. We weten namelijk dat vluchtelingen dit soort klachten meer dan gemiddeld hebben. Vaak komt dat door de ervaringen voor en tijdens de vlucht. De antwoorden kunnen helpen om u beter te begrijpen en meer aandacht te krijgen voor dingen waar u last van heeft. Er zijn geen goede of slechte antwoorden op de vragen. Het is belangrijk dat u zo eerlijk en open mogelijk antwoord geeft.

¹ Kennissynthese gezondheid van nieuwkomende vluchtelingen en indicaties voor zorg, Pharos 2016.

² Meer informatie over het Europees PROTECT-project is te vinden op <http://protect-able.eu/> en <http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/projectenoverzicht/24/protect-vroegsignalering-van-kwetsbare-asielzoekers-in-de-asielprocedure>. Vragen hierover kunt u stellen aan Evert Bloemen, arts en adviseur: e.bloemen@pharos.nl

LET OOK OP OBSERVATIES

Het is van belang om naast de antwoorden ook te letten op dingen die je ziet, zoals trillende handen, veel huilen, in zich zelf gekeerd zijn, weinig contacten hebben, en dergelijke. Deze observaties geven samen met de antwoorden een indruk van de ernst van de klachten en in hoeverre de vluchteling lijdt onder de klachten. Daarbij is het goed om te realiseren dat mensen met een andere culturele achtergrond hun emoties soms niet of op een andere manier laten zien dan in Nederland gebruikelijk is. Zo is niet aankijken in veel culturen normaal, net als het aangeven van pijnklachten als iemand zich psychisch niet goed voelt.

WAT TE DOEN MET DE UITKOMST?

Bij het langslopen van alle vragen komt er een 'score' uit, die iets zegt over de mogelijke ernst van problematiek en soms vervolgstappen nodig maakt. Het gaat om deze uitkomsten:

• Laag risico

Een 'laag risico' betekent dat iemand weinig tot geen klachten heeft. Directe actie is niet nodig. Het houdt niet in dat de persoon geen traumatische ervaringen meegemaakt heeft. De klachten kunnen zich later aandienen. Een herhaling van de signalering is dan nodig.

• Medium risico

In het geval van een 'medium risico' is het goed de persoon verder te volgen en te bekijken of symptomen verergeren of verminderen en in welke mate deze klachten het dagelijkse functioneren hinderen. Het is goed om contact van de vluchteling met de huisarts te stimuleren, zodat de huisarts op de hoogte is en de psychische aspecten mee in de gaten kan houden als de vluchteling op het spreekuur komt.

• Hoog risico

Als er een 'hoog risico' uitkomt is verder onderzoek nodig om te beoordelen hoe ernstig de problematiek is, of er sprake is van een ziektebeeld (ptss en/of depressie) en welke hulpbehoefte de vluchteling heeft. Dit kan bij de huisarts en/of praktijkondersteuner-ggz (poh-ggz) in de eerstelijns.

VERVOLGSTAPPEN

Bij het adviseren over vervolgstappen kunnen de volgende dingen belangrijk zijn:

- Hulpverlening voor psychische problemen is vaak onbekend bij vluchtelingen. Ook rust er een negatief stigma op dit soort klachten. Daarom is het goed om in te zetten op hulp van de huisarts en poh-ggz. Deze hulp wordt minder geassocieerd met psychiatrische zorg en wordt als minder bedreigend ervaren.
- De vluchteling kan de ingevulde lijst met Protect vragen meenemen naar de huisarts.
- Ook kunnen de huisarts en poh-ggz het eerste half jaar gebruik maken van een gratis telefonische tolk, zie <http://anderstaligenloket.nl/huisartsen/>. Bovendien kost zorg van de huisarts de vluchteling geen eigen risico, dit geldt wel voor specialistische zorg.
- Veel vluchtelingen zijn ondanks de klachten veerkrachtig genoeg om met ondersteuning en activering (bewegen, sport, vrijwilligerswerk) hun klachten te doen verminderen.
- Vluchtelingen aarzelen regelmatig om hulp te vragen, zij denken dan dat zwijgen beter is dan praten. Respecteer dit en leg niet teveel druk op hulp zoeken. Wijs dan weer op dingen die zij zelf kunnen doen (actief zijn, sport en bewegen, sociale steun opzoeken).
- Benoem dat vluchtelingen ook later hulp kunnen krijgen en dat hij of zij zelf kan aangeven wanneer hulp nodig is.
- Als de problematiek ernstig is en niet past bij de aanpak in de eerstelijns, dan is verwijzing naar een specialist (ggz) nodig. Dit is iets wat de huisarts doet. Hierbij is uitleg over wat een behandeling inhoudt van belang om iemand hiervoor te motiveren. Dat betekent onder andere uitleg over het belang van praten over pijnlijke zaken, en het feit dat dit in het begin moeilijk is omdat dit allerlei herinneringen oprakelt, maar ook dat dit vaak na enige tijd minder wordt. Begeleiders kunnen bij deze uitleg een rol spelen en de vluchtelingen motiveren voor een behandeling.