Infosessie mentaal welzijn

Aandacht voor het mentaal welzijn van vluchtelingen én jezelf

Vlaanderen
verbeelding werkt

AGENTSCHAP INTEGRATIE & INBURGERING

AGENTSCHAP ZORG & GEZONDHEID

DEPARTEMENT WELZIJN VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

THE HUMANLINK

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VLAAMS-BRABANT OOST

CAW maakt sterker

Welkom!

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

- Specifiek aanbod en ondersteuning:
  - Oekraïense vluchtelingen,
  - Lokale besturen & organisaties,
  - Vrijwilligers & gastgezinnen

- Meertalige **info** en online **infosessies** ‘Welkom in Vlaanderen’

- **Juridische** informatie en helpdesk

- **Taalhulpmiddelen, taaloefenkansen, …**

- Meertalige **brochure** ‘slecht slapen, piekeren en stress…’

Sprekers

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG VLAAMS-BRABANT OOST

Dhr Chris Noorduin

‘Vluchten: een ontwortelende ervaring’

AGENTSCHAP INTEGRATIE & INBURGERING

Dhr. Stijn Tondeur

‘Hoe kan je als vrijwilliger ondersteuning bieden?’

CAW maakt sterker

Dhr. Bart Claes

‘Psychosociale hulpverlening aan Oekraïense vluchtelingen en vrijwilligers’

Vluchten:
een ontwortelende ervaring

Chris Noorduin

Psycholoog – Psychotherapeut

Vluchtelingenteam CGG VBO

Chris.noorduin@cgg.vbo.be

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VLAAMS-BRABANT OOST

Voor de vlucht

- Oorlogssituatie: een buitengewoon schokkende – onwerkelijke – ervaring (ontworteling uit de ‘ervaren realiteit’)
- Gevaar – onveiligheid – vluchten
- Beleving van de oorlog hier en daar… Andere perspectieven

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VLAAMS-BRABANT OOST

De vlucht

- Het moment van het vertrek (voor de uitbraak van de oorlog of erna)
- Het vertrek is een plotse, abrupte breuk – onzeker vooruitzicht
- Collectieve schokkende ervaring voor een gemeenschap

Het Gezin

- De vraag: ‘Wie vertrekt, wie blijft?’… een verscheurende ervaring
- Het kwetsbare dilemma van vele vaders (verantwoordelijk voor gezin en vaderland)
- De intense worsteling van vele moeders (bezorgd en verantwoordelijk)
- Kinderen: een kwetsbare groep (zeker NBMV)

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VLAAMS-BRABANT OOST

Combinatie van schokkende ervaring èn ontworteling (impact op coping)

- Stressreacties, normale reacties
- Flight, fight, freeze (lichaam, emotie, denken,… slaap, voeding, gedrag)
- Aspecten van rouw, verwarring, ontheemding, ontworteling

CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
VLAAMS-BRABANT OOST

Na de vlucht

- Ervaring van gastvrijheid (is een preventieve zorg voor alle vluchtelingen)
- Mogelijkheid tot participatie aan het maatschappelijk leven
- Na de ontworteling mensen helpen om zich terug te verbinden, her-wortelen (aan oude en nieuwe wortels)

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
VLAAMS-BRABANT OOST

Hoe kan je als vrijwilliger helpen?

Stijn Tondeur

Consulent integratie

Agentschap integratie en inburgering

www.integratie-inburgering.be

Welke ondersteuning kan je bieden?

1. Creëer veiligheid
2. Reflecteer & ventileer
3. Onderneem actie
4. Breng rust en ontspanning

1. Creëer veiligheid

- Open basishouding (wees een oen – smeer nivea)
- Jezelf voorstellen: benoem je taken en de grenzen
- Maak duidelijke afspraken

2. reflecteer

Soms heb je zoveel meegemaakt dat je je niet meer kan ontspannen. Je zit vast in negatieve gedachten, gevoelens en stress. Dit kan leiden tot verschillende klachten.

Welke klachten herken je?

- somber, leeg of verdrietig.
- Je hebt nergens zin in,
- Je slaapt en je hebt vaak nachtmerries.
- Je bent erg angstig. Je schrikt snel en hevig.
- Je hebt lichamelijke klachten zoals spierpijn, hoofdpijn, rugpijn.
- Je piekert voortdurend. Je kan niet stoppen met nadenken.
- Je bent snel boos en geïrriteerd.
- Je schaamt je voor jezelf.
- …

“Normale reacties op abnormale gebeurtenissen”

2. reflecteer

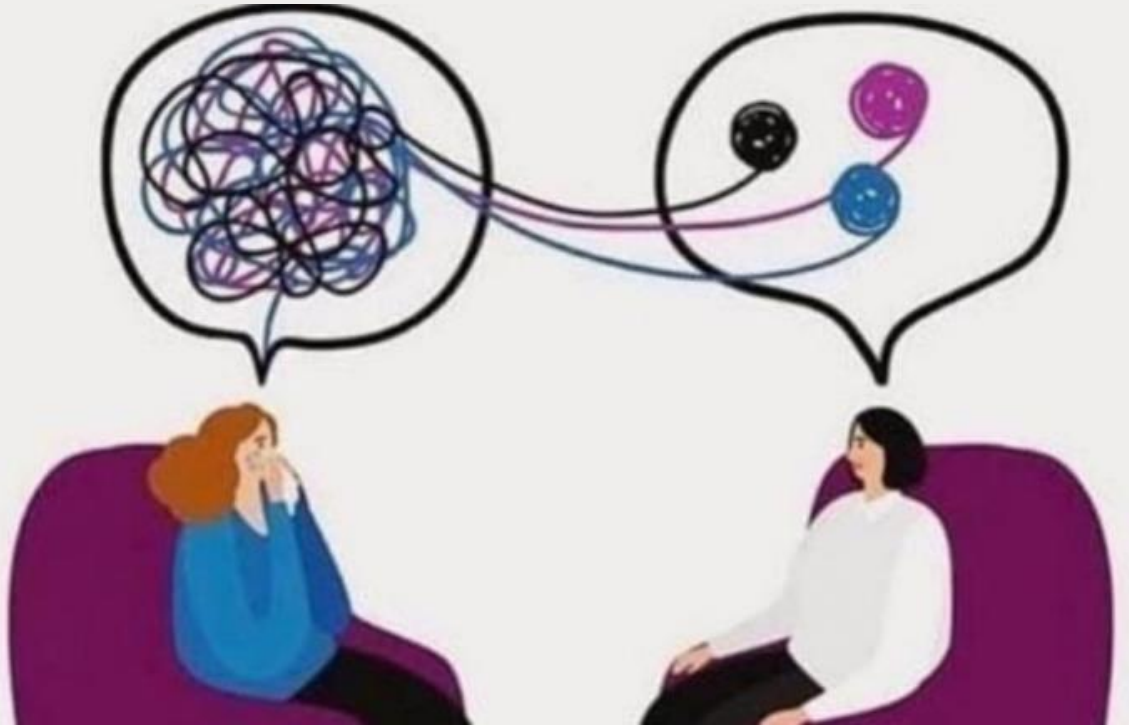
"Praten helpt te ontwarren"

- Praten over thuisland, vertrekken en aankomen, over nieuws

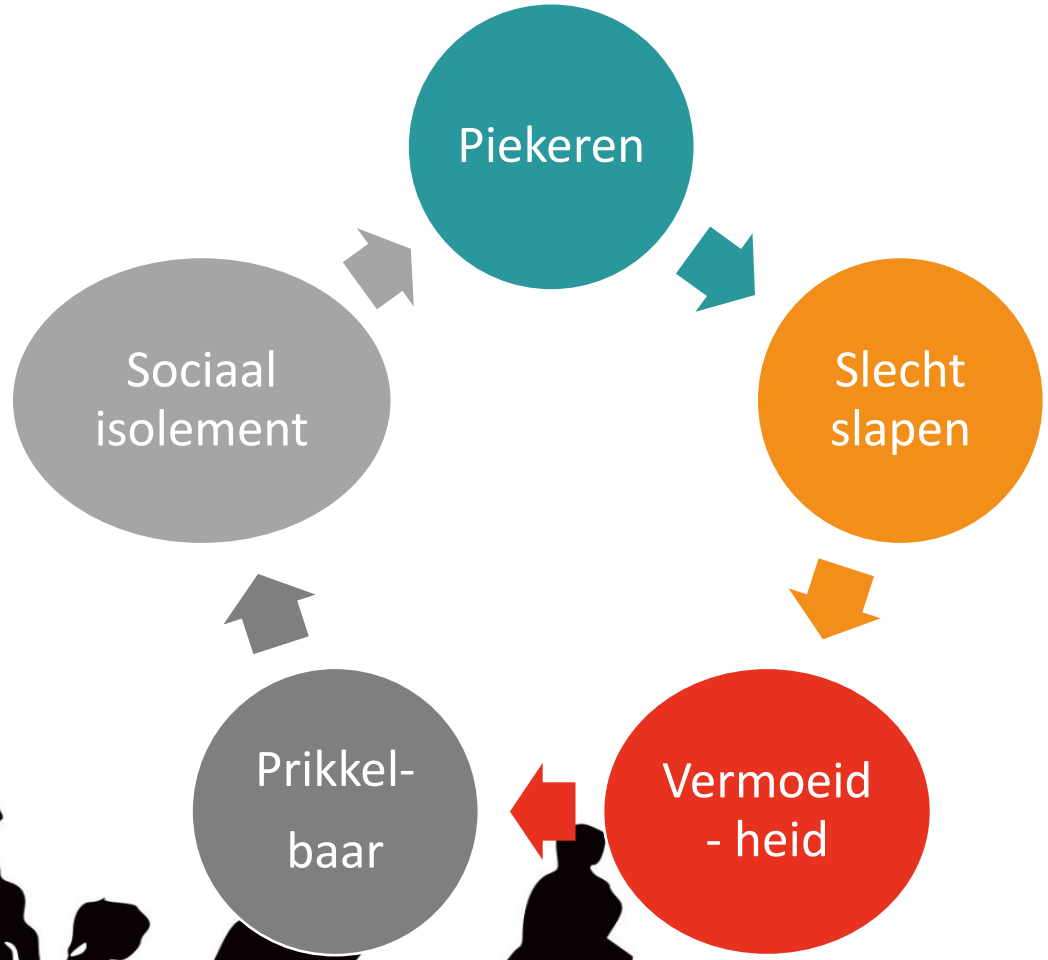
  → Niet ingaan op details en uiten van emoties

- Help in contact komen met anderen
- Schrijven wat je voelt, meemaakt

en zorgen geeft.



2. Reflecteer over stress



Samen uitzoeken
- wat de stress kan verminderen,
- draagvlak verhogen,

“ op zoek naar nieuwe copingmechanismen”

(c) Nizips

3. Onderneem actie

- Zoek mee naar routine
- Help te integreren
- Maak plannen op korte termijn
- wandelen, sporten, koken, hobby’s,…

4. Breng rust en ontspanning

- Relaxatie
- Rust

- https://care4refugees.com/

Zorg ook voor zelfzorg

- Aandacht voor secundaire traumatisatie
- Zelfde principes:
  - Veiligheid en duidelijke → afspraken
  - Reflecteer en ventileer
  - Onderneem actie
  - Plan rust in…
- Je eigen grenzen herkennen (gedachten, gedragingen, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen)

Psychosociale hulpverlening aan Oekraïense vluchtelingen en vrijwilligers

Bart Claes

Directeur CAW

www.caw.be

CAW maakt sterker

Wanneer vraag je om hulp?

- Ieder mens is anders, dus ook de nood aan hulp
- Luisteren, signalen herkennen en bevragen
- Herken je veel klachten of worden ze erger?
- Aanreiken van mogelijkheid tot gesprek met hulpverlening
- Praat erover met een hulpverlener: een dokter, je begeleider, een verpleger ... Samen bekijken wat er precies aan de hand is
- Of neem contact met een hulpverlener van het CAW op **0800 13 500** (gratis, tussen 9-17u)

CAW
maakt sterker

Waarom naar een CAW?

In een CAW kan je als vluchteling terecht als je moeilijkheden ervaart in je persoonlijke leven,

zoals:

- problemen in het gezin of familie
- verlies van familie of vrienden
- eenzaamheid
- stress, angst, depressieve gevoelens …
- verslavingen
- traumatische gebeurtenissen
- Of het terug opbouwen van veerkracht!

Een CAW-team bestaat meestal uit maatschappelijk werkers, (relatie)therapeuten en psychologen.

De hulp is altijd gratis.

Indien nodig verwijst het CAW door naar andere instellingen of hulpverleners.

CAW
maakt sterker

Ook psychosociale hulp voor vrijwilligers!

In een CAW kan je als vrijwilliger terecht als je zelf psychosociale moeilijkheden ervaart, zoals:

- problemen in je gezin of familie
- omgaan met moeilijke situaties van verlies, stress, angst
- ondersteuning in het begrijpen van de situatie (ontheemding, vluchten …)
- omgaan met traumatische gebeurtenissen
- samen bespreken van gepaste psychosociale ondersteuning
- samen bespreken van mogelijke hulpverlening voor Oekraïense vluchtelingen

Het CAW-team werkt op maat van je noden & vragen.

Het CAW werkt in een netwerk met lokale besturen, OCMW ’s, geestelijke gezondheidszorg, VDAB en andere organisaties zodat we je ook gericht kunnen doorverwijzen.

De hulp is altijd gratis. Het CAW heeft centra in heel Vlaanderen en Brussel.

CAW
maakt sterker

Het CAW is dichterbij dan je denkt

Heb je een hulpvraag? **Bel 0800 13 500**

Je kan het CAW gratis bereiken op dit nummer van 9 tot 17 uur.

Je kan ons ook bereiken via:

- Mail: een hulpverlener zal je vraag beantwoorden binnen de 2 werkdagen
- Chat: onze chatroom is open van maandag tot en met vrijdag van 13 tot 17u.
- Kom langs: je vindt onze adressen op onze website

→ **www.caw.be/contacteer-ons**

CAW
maakt sterker

Tot slot nog enkele nuttige links en doorverwijsmogelijkheden

- integratie-inburgering.be/slecht-slapen-piekeren-en-stress (brochure)

- caw.be/aanbod-voor-vluchtelingen-uit-oekraine

- vluchtelingenwerk.be/nieuws/Infolijn

- vlaanderen.be/vlaanderen-helpt-oekraine
  Met links naar bv.: Tele- Onthaal, Awel, 1712, …

- Huisarts

Bedankt!

www.integratie-inburgering.be/oekraine

Vlaanderen
is divers

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING