

ARQ Kenniscentrum  
Impact van Rampen  
en Crises

# Voor mensen die Oekraïners opvangen

Hoe zorg je voor veerkracht bij je  
gasten en bij jezelf?

# Waar moet ik rekening mee houden bij opvang van mensen uit Oekraïne?

Als je als particulier gevluchte mensen uit Oekraïne onderdak biedt, is dit een hartverwarmend gebaar. In eerste instantie komen bij opvang vooral praktische zaken kijken. De Rijksoverheid heeft een handreiking particuliere opvang Oekraïners (POO) uitgegeven waarin allerlei praktische zaken worden besproken. Als al die praktische zaken geregeld zijn, breekt een fase aan waarin je ervaart welke impact de hele situatie kan hebben. Op je gasten, waaronder eventueel ook hun kinderen, maar misschien ook op jezelf. Wat kun jij doen voor de mensen die je opvangt en wat kun je doen voor jezelf?

## Voor wie is deze folder?

Deze folders is bedoeld voor mensen die huisvesting bieden aan gevluchte mensen uit Oekraïne en die behoefte hebben aan handvatten over wat dit mentaal en emotioneel kan betekenen voor hun gasten en voor henzelf.

## Wat lees je in deze folder?

1. Uitleg over wat voor impact de oorlogssituatie kan hebben op je gasten en eventueel hun kinderen uit Oekraïne.
2. Reacties, symptomen en /of klachten die je tegen kunt komen bij de mensen die je opvangt.
3. Een beschrijving hoe verwerking normaliter verloopt.
4. Tips om mensen uit Oekraïne te ondersteunen: op welke signalen let je, wat kun je beter wel en niet doen?
5. Zaken waar je zelf tegenaan kunt lopen en praktische tips om voor jezelf te zorgen nu je een ander helpt.

### 1. Een oorlogs- of conflictsituatie: Wat doet het met mensen?

In een tijd van oorlog kunnen mensen dierbaren, bezittingen, reputatie en/ of delen van hun identiteit verliezen. Ook kunnen ze hun toekomstperspectief, geloof in de mensheid, of gevoel van veiligheid kwijtraken. De wereld leek eerder een relatief veilige en beheersbare plek. Het bestaan was over het algemeen rechtvaardig en zinvol. Maar al deze basis veronderstellingen zijn plots geschonden. Van het ene op het andere moment ziet de wereld en ook het eigen leven er compleet anders uit. Onveiligheid, onzekerheid en onvoorspelbaarheid overheersen nu.

Tijdens een oorlog kan sprake zijn van aanhoudende dreiging en van diverse stressvolle situaties, zoals:

- Grote, onverwachte en onvermijdbare levensveranderingen en verliezen, bijvoorbeeld verdreven worden van huis en haard, verlies van dierbaren, verlies van werk en bezittingen, en daarmee verlies van de vertrouwde identiteit en gevoel van veiligheid;
- Blootstelling aan dood en vernietiging, direct of via de media;
- Gebrek aan basisvoorzieningen, zoals water, voedsel en elektriciteit;
- Onzekerheid en onvoorspelbaarheid, bijvoorbeeld over de eventuele volgende vijandelijke aanval, over waar de vijandelijkheden toe leiden, over voldoende voedsel, over veilige slaapplekken, over de veiligheid van familieleden; over de toekomst, over de vlucht, over wat verwacht kan worden in het land waar naartoe wordt gevluht;
- 'Post-migratie stress', bijvoorbeeld leven in een ander land met een andere taal en een andere cultuur, wegwijs worden in wet- en regelgeving, zoektocht naar geschikte huisvesting, scholing, werk en inkomen;
- Desillusie, bijvoorbeeld verlies van vertrouwen in de mensheid, verlies van je bekende wereld en verandering van wereldbeeld;
- Schuld- en schaamtegevoelens over vluchten, vechten of overleven.

## **2. Wat voor reacties kun je tegenkomen bij de mensen die je opvangt?**

Je gasten uit Oekraïne en eventueel hun kinderen hebben een hoop stressvolle situaties meegemaakt. In hun land van herkomst, tijdens hun vlucht en in Nederland, waar ze vaak nagenoeg met weinig of niets aankomen en zich moeten zien te redden in een volledig nieuwe omgeving. Tegelijk kunnen de zorgen om dierbaren, hoe de oorlogssituatie zich ontwikkelt en of ze ooit terug kunnen keren naar eigen land, blijven bestaan.

De mensen die je opvangt kunnen door het meemaken van de ingrijpende oorlogssituatie de volgende reacties, symptomen en /of klachten laten zien:

- Hyperalertheid en schrikachtigheid;
- Emoties zoals verdriet, boosheid, angst;
- Gevoel van onveiligheid, machteloosheid en wantrouwen;
- Afstand voelen tot anderen;
- Gevoelens van schaamte of schuld;
- Veranderde stemming (somberheid, terugtrekken, stiller dan anders);
- Prikkelbaarheid, kortaf en/of geïrriteerd reageren;
- Ogenscheinlijk onverschillig of laconiek doen;
- Snel overstuur raken: hevig geëmotioneerd reageren;
- Slaapproblemen en nachtmerries;
- Vermoeidheid en lusteloosheid;

- Concentratieproblemen;
- Piekeren, veel zorgen maken;
- Vermijdingsgedrag (verzuim, sociaal isolement);
- Slechte persoonlijke verzorging, teveel/te weinig eten, toename alcohol-/middelengebruik.

Bij kinderen kan naast bovenstaande reacties ook sprake zijn van bijvoorbeeld druk en aanwezig gedrag, aanklampend gedrag, opstandigheid en woede-uitbarstingen, moeilijk bereikbaar zijn/ in zichzelf gekeerd zijn, eetproblemen, bedplassen.

### **3. Het normale verloop van verwerking**

De hierboven beschreven (acute) reacties, symptomen en klachten die je gasten kunnen hebben, zijn niet alleen normaal, maar ze zijn ook ondersteunend aan het verwerkingsproces en het herstel van veerkracht. Welke reactie iemand heeft, verschilt van persoon tot persoon. Deze reacties nemen meestal in de loop van de tijd af. In tijden van oorlog kan de herhaaldelijke en langdurige blootstelling aan ingrijpende gebeurtenissen de verwerking bemoeilijken. Weet dat zelfs dan de meeste mensen op eigen kracht de ingrijpende gebeurtenissen verwerken met steun, begrip en erkenning van mensen uit de directe omgeving. Bij een minderheid houden stressreacties en problemen aan en is extra ondersteuning nodig.

### **4. Tips: hoe zorg je goed voor je gasten?**

Je kunt een aantal dingen doen om je gasten en hun kinderen te ondersteunen:

- Toon betrokkenheid en bied sociale steun: geef de ander ruimte om stoom af te blazen en zijn/haar hart te luchten als daar behoefte aan is (en respecteer het ook wanneer die behoefte er *niet* is);
- Bied erkenning. Luister in openheid naar de ervaring van je gasten, zonder tussenkomst en zonder oordeel. Stel je open, zodat je écht hoort wat de ander ervaart;
- Normaliseer mogelijke spanning- of stressreacties: stel gerust door uit te leggen dat dit normale reacties op een abnormale situatie zijn;
- Bespreek in geval van bezorgdheid over spanning- of stressklachten je zorgen altijd met je gasten zelf. Indien nodig: besluit gezamenlijk om meer hulp in te schakelen en denk dan primair aan de huisarts;
- Sluit aan bij de aanwezige behoefte(n). Vraag: waar heb je behoefte aan? Wat heb je nodig? Inventariseer vervolgens wat je gasten zelf kunnen doen om aan hun eigen behoefte(n) tegemoet te komen en wat jij kunt doen om in die behoefte(n) te voorzien;

- Doe een beroep op de gezonde (veer)kracht. Ga na wat iemand helpt om hiermee om te gaan, hoe iemand normaal gesproken ontspant, welke afleiding helpt, met wie iemand kan praten;
- Bespreek het als iets niet goed loopt. Hiermee voorkom je misverstanden of irritatie.

### **5. Wat voor reacties kun je bij jezelf ervaren en wat kun je doen voor jezelf?**

Gedurende het verblijf van je gasten en hun kinderen kun je ook bij jezelf bepaalde reacties opmerken. De verhalen van je gasten kunnen je raken, je kunt tegen je eigen grenzen aanlopen in wat je kunt /wilt betekenen, of je kunt je schuldig voelen als je tijd voor jezelf neemt en iets leuks gaat doen.

Om bij te dragen aan de veerkracht die je van nature al in huis hebt kan het helpen om extra aandacht te besteden aan zelfzorg:

- Doe de praktische opvang waar mogelijk niet alleen, maar verdeel wat er moet gebeuren met anderen;
- Zoek vrienden, familie of andere dierbaren op om je ervaringen mee te delen;
- Zorg voor je eigen privacy in de vorm van een plek die alleen voor jou is;
- Maak een planning en bouw vaste momenten in voor rust en ontspanning;
- Wees realistisch in wat je van jezelf verwacht. Je hoeft niet op alle vragen antwoord te hebben, je hoeft niet alles op te lossen en je hoeft ook niet alles van je gasten leuk en aardig te vinden;
- Geef je grenzen aan en communiceer ze.

## **Meer informatie?**

[Website ARQ IVP](#)

[Handreiking particuliere opvang Oekraïners Rijksoverheid](#)

[Website RefugeeHelp, algemene informatie voor vluchtelingen](#)

April 2022