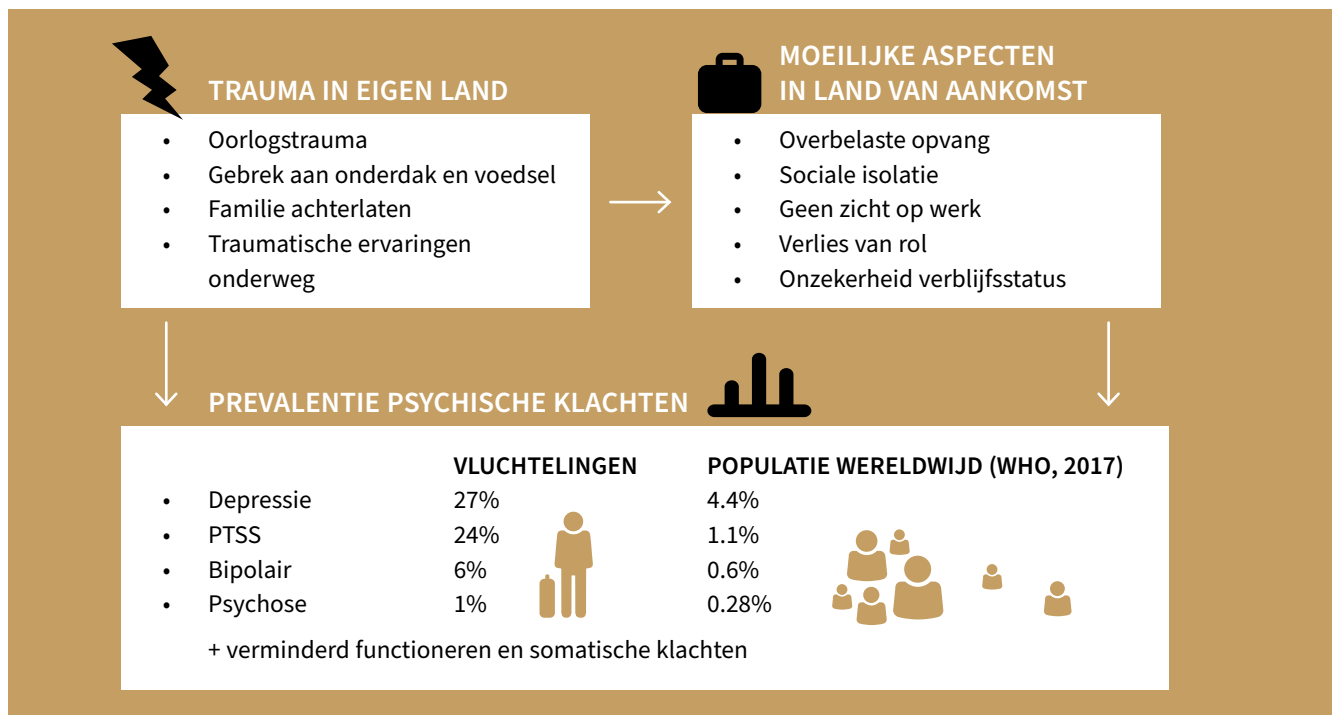




Deze infographic geeft een overzicht van eerste psychologische hulpinterventies voor mensen die zijn blootgesteld aan (oorlogs)crises.

EERSTE PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING BIJ VLUCHTELINGEN EN MIGRANTEN

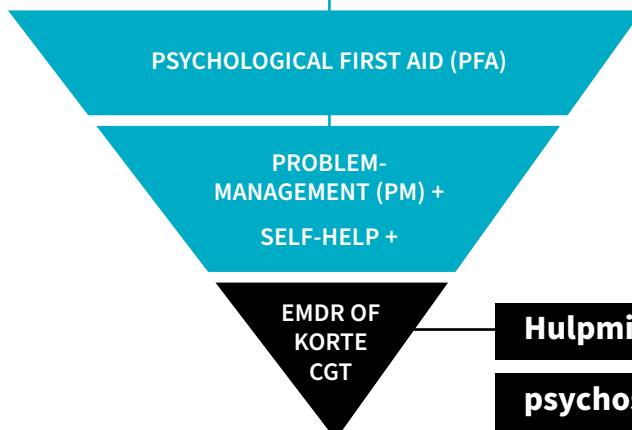
Problemen en psychische klachten



Effectieve psychosociale interventies

1

Concrete hulpmiddelen voor mensen in acute fase



2

Hulpmiddelen bij aanhoudende

psychosociale problemen / diagnose

1

CONCRETE HULPMIDDELEN VOOR MENSEN IN ACUTE FASE

PFA (Psychological First Aid)



Doel: Praktische zorg en ondersteuning en een luisterend oor bieden. Maar: geen druk bij de patiënt uitoefenen m.b.t. details van traumatische ervaring (geen debriefing)



Wie geeft het: Hulpverleners huisartsenposten en hulpposten



Onderzoek: PFA-training van één middag verbetert de kennis van adequate psychosociale reacties op acuut trauma van hulpverleners bij huisartsenposten (Sijbrandij et al. 2020)

Self-help +



Doel: Stressmanagement gebaseerd op Acceptance en Commitment Therapy (ACT). Focus op ontspanning, mindfulness en compassie



Wie geeft het: Niet-gespecialiseerde begeleiders met minimale training



Onderzoek: Effectief bij voorkomen van psychische stoornissen bij vluchtelingen in Turkije (Acarturk et al. 2022) en Europa (Purgato et al. 2021) en het verminderen van angst en verbeteren van welzijn bij vluchtelingen in Oeganda (Tol et al. 2020)

PM (Problem Management) +



Doel: Handvatten bieden om met emotionele problemen om te gaan, stressmanagement, gedragsactivering, toegang tot sociale steun



Wie geeft het: Leken (getraind door psychologen of professionals)



Onderzoek: Individuele en groep PM + effectief in RCT's in verschillende landen waaronder Pakistan, Kenia en Nepal (Bryant et al. 2022; Jordans et al. 2021). Individuele PM + ook effectief in NL bij Syrische vluchtelingen (De Graaff et al. 2020)

Schaalbare interventies (effectief in lage en midden-inkomenslanden) mogelijk ook effectief voor NL door grote toestroom vluchtelingen

Belangrijk:

- Psychologische interventies aanpassen aan culturele patiëntgroep
- Niet alleen psychische klachten worden getarget. Ook ruimte voor praktische en financiële ondersteuning

2

BIJ AANHOUDENDE PSYCHOSOCIALE PROBLEMEN / DIAGNOSE

Korte CGT of EMDR kan worden ingezet bij aanhoudende problemen